УДК 616.31:616.89-008.441

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС В ГЕНЕЗЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЛОСТИ РТА

С.С. Лохачева

e-mail: [bilajngc@mail.ru](mailto:bilajngc@mail.ru)

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Краснодар, Россия

Научный руководитель: [И.П.](https://www.ksma.ru/?post_type=person&p=25465) Трубицына, асс. кафедры профилактики заболеваний, здорового образа жизни и эпидемиологии, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Аннотация

Современный человек часто сталкивается со стрессовыми ситуациями, вызывающие у него психоэмоциональное напряжение, что является одним из факторов риска развития многочисленных заболеваний, включая стоматологические. Однако, несмотря на обширные исследования, посвященные изучению связи между стрессом и заболеваниями полости рта, его роль в их развитии до конца не ясна.

Ключевые слова: психоэмоциональный стресс, патологии полости рта, методы профилактики

ВВЕДЕНИЕ. Стресс – совокупность неспецифических адаптационных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов (физических или психологических), нарушающих его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).  Безусловно, люди испытывали стресс всегда и нельзя сказать, что эта способность появилась недавно, но в современном мире данная проблема актуальна как никогда. Если переживания редкие и кратковременные, они не несут опасности для здоровья. Но затяжной стресс запускает гормональный дисбаланс, истощает ресурсы организма, воздействует на психоэмоциональное состояние человека, что в совокупности является фактором развития различных патологий организма, в том числе полости рта, например, кариеса, стоматита, гингивита, периодонта и т.д. Поэтому важным современным аспектом профилактики стоматологических заболеваний также является проведение исследований и разработка методов, направленных на преодоление стрессовых ситуаций [1,2].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Оценить степень влияния затяжного психоэмоционального стресса на здоровье полости рта среди жителей России и предложить методы, позволяющие предотвратить стоматологические заболевания во время длительной стрессовой ситуации.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ. Анализировались ответы респондентов, участвовавших в проведении ретроспективного опроса с помощью специально разработанной анкеты. Участие в опросе приняло 104 человека - 39 мужчин и 65 женщин. Самому молодому респонденту было 14 лет, а самому старшему - 72 года. Для сбора ответов использовалась онлайн- и офлайн-анкетирование. Анализ проводился с применением приложения Google forms. В ходе исследования использовались аналитические и статистические методы.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ. В ходе анкетирования, охватившего 104 респондентов из различных регионов России, было выявлено, что подавляющее большинство участников - 61,5% - сталкиваются со стрессовыми ситуациями регулярно или достаточно часто.

У 59, 6% опрошенных увеличивается количество перекусов в течение суток, при этом у 59,6% также повышается потребление сахара и/или сладкого.  Так, избыточное потребление сахара и простых углеводов стимулирует размножение бактерий в полости рта. Это приводит к повышению концентрации органических кислот и снижению pH слюны и зубного налёта, активируя деятельность одонтокластов. В результате происходит очаговое деминерализация эмали зубов, что способствует развитию кариеса [3,5].

В условиях стрессовой ситуации в организме активируется выработка кортизола – гормона, вырабатываемого корой надпочечников. Данный гормон оказывает ингибирующее воздействие на функционирование как крупных, так и мелких слюнных желез [5]. Это является причиной недостаточное выделения слюны, размножения патогенной микрофлоры и ослабления иммунитета, что в совокупности делает зубы более уязвимыми к различным стоматологическим заболеваниям: например, стоматиту (воспаление слизистой оболочки в полости рта), пародонтиту (воспаление околозубных тканей), кариесу (разрушение тканей зуба). Так, согласно полученным данным, 64,4% респондентов часто или довольно часто наблюдают у себя возникновения сухости во рту во время стрессовой ситуации.

Также на устойчивость иммунитета человека, испытывающего психоэмоциональный стресс, влияет употребление алкоголя/табачных продукций/электронных сигарет и т.д., прием витаминов/БАДов и изменение режима сна [5]. Среди опрошенных 72,1% не принимают витаминов/БАДы для поддержания иммунитета, однако 75,2% придерживаются здорового образа жизни и не злоупотребляют алкоголем/табачными продукциями/электронными сигаретами и т.д. во время стресса (что не может не радовать). У 67,3% респондентов всегда или довольно часто на фоне стрессовой ситуации нарушается режим сна, что также негативно влияет на организм и общее состояние человека (большинство чувствуют истощение, бессилие и безразличие).

Во время глубокой задумчивости у человека могут развиться такие вредные привычки, как покусывания губ и щек (на слизистой оболочке полости рта образуются повреждения, которые могут стать входными воротами для вирусов и бактерий), бруксизм (приводит к появлению сколов, трещин, развитию патологической стираемости эмали (сопровождается повышенной чувствительностью), повреждению слизистой ротовой полости и изменению формы лица на поздних стадиях) и онихофагия (различные бактерии и микроорганизмы, находящиеся под ногтевой пластиной, попадая в полость рта, могут вызвать инфекционные заболевания, раздражение и воспаление). По полученным данным, 54,8% опрошенных имеют одну или несколько вышеперечисленных привычек [4].

Помимо физиологического и психологического влияния стресса на состояние здоровья полости рта также влияет и поведенческие особенности человека [6]. В соответствии с результатами опроса большинство стараются предотвратить заболевания, используя различные способы. Так, наиболее часто указанными являются регулярное посещение врача-стоматолога - 39,4% - и соблюдение гигиены полости рта (с использованием щетки и пасты) - 77,9%.

Один вопрос анкеты: «Были ли у вас заболевания, связанные с полостью рта, во время затяжной стрессовой ситуации или после неё?» - задан опрашиваемым напрямую, чтобы узнать об их опыте и наблюдениях за генезом и течением стоматологических заболеваний, возникающих под влиянием психоэмоционального стресса. И более 30% опрошенных дали положительный ответ. К перечисленным респондентами заболеваниям относятся: кариес (в т.ч. на его ранних этапах развития в виде «белых пятен»), стоматит, гингивит, болевой синдром дисфункции ВНЧС [4], изменение структуры зубов и эмали вследствие бруксизма, периодонтит, пульпит.

В заключение опроса я поинтересовалась методами респондентов, которые помогают им справляться со стрессом. Некоторыми примерами являются: пробежки, чтение, путешествия, проведение время с семьей/друзьями или, наоборот, в одиночестве, молитва и т.д. Это наводит на мысль, что способы справления со стрессом для каждого индивидуальны, однако для профилактики стоматологических заболеваний люди, находясь в стрессовом состоянии, могут использовать также общепринятые методы, например: при бруксизме - специальные каппы; ополаскиватели и пасты с высоким содержанием микроэлементов, необходимых для предотвращения деминерализации эмали; употребление витаминов/БАДов для поддержания иммунитета; соблюдение гигиены полости рта и т.д.

ВЫВОДЫ. Таким образом, эмоциональное состояние человека, подобно многим другим факторам, оказывает влияние на общее состояние здоровья организма, в том числе на развитие патологий полости рта. Хотя это влияние не всегда является доминирующим, его роль в развитии стоматологических заболеваний нельзя недооценивать.

Список литературы

1. Алиева Х.М., Сафарова Э.В., Лидохова О.В. Значение стресса в генезе стоматологических патологий. **//** материалы МСНК "Студенческий научный форум 2025". – 2024. – № 17 – С. 8-10

2. Аширбекова Ж.Ж. Психоэмоциональный стресс как фактор развития заболеваний пародонта // журнал «Международный студенческий научный вестник». – № 6– 2018.

3. Брещенко Е.Е., Быков И.М. Биохимия полости рта, ротовой и десневой жидкостей // учебно-методическое пособие. – Краснодар, 2018. – С. 28-36.

4. Еричев В.В., Сидоренко А.Н. Заболевания височно-нижнечелюстного сустава // учебно-методическое пособие. – Краснодар, 2014. – С. 5-11.

5. Devlin H., Craven R. Oxford handbook of integrated dental biosciences / H. Devlin, R. Craven // «Oxford medical publications». – Oxford, 2018.- 2nd edition – P.1-35, 65-85

6.Vasiliou A., Shankardass K., Nisenbaum R. Current stress and poor oral health. / A. Vasiliou, K. Shankardass, R. Nisenbaum - Текст: электронный // «BMC Oral Health». – [сайт]. – URL: https://bmcoralhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12903-016-0284-y (дата обращения: 01.02.2025).