

# ХҮҮХДИЙН АМНЫ ХӨНДИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД

Эцэг эхчүүд, сургагч багш нарт зориулав.



2015 он



**Rotary**  
Club of Ulaanbaatar



**FIRE**  
Flagstaff International Relief Effort

## ӨМНӨХ ҮГ

Хүн амын шүд, амны хөндийг эрүүлжүүлэх нь хүний биеийн бүхий л эрхтэнд нөлөөлөх байнгын голомтот халдварыг багасган эрүүлжүүлэх нэг чухал хүчин зүйл гэж ДЭМБ-аас үзэж байна. Монгол улсад 2006-2015 онд хэрэгжүүлсэн “Амны хөндийн эрүүл мэнд” Үндэсний хөтөлбөрт хийгдсэн хөндлөнгийн үнэлгээгээр 6 хүртэлх насны хүүхдүүдийн 83,9%-д шүдний өвчлөл илэрсэн ба тэдгээрийн 90-92%-д эмчилгээ зайлшгүй шаардлагатай байна. Түүнчлэн Улаанбаатар хотод 4-6 настай хүүхдүүдийн дунд хийсэн амны хөндийн урьдчилан сэргийлэх үзлэгээр нэг хүүхдийн аманд цоорсон, ломбодсон, авахуулсан шүдний тоо дунджаар 8,1 (Д.Оюунцэцэг, АШУУИС-ХНАСУС) байгаа нь энэ талаар дорвитой арга хэмжээ авах шаардлагатайг харуулж байна.

Иймд Улаанбаатар Ротари Клуб нь Анагаахын Шинжлэх Ухааны Үндэсний Их Сургуулийн Нүүр Ам Судлалын Сургууль (АШУУИС НАСС), Нийгмийн Эрүүл Мэндийн Үндэсний Төв (НЭМҮТ), ФАИР төрийн бус байгууллагатай хамтран Улаанбаатар хотын Баянзүрх дүүргийн алслагдсан цэцэрлэгийн хүүхдүүдийн амны хөндийн эрүүл мэндийг сайжруулах “Эрүүл инээмсэглэл” төслийг Сөүл дэх Австралийн Элчин Сайдын Яамны санхүүжилтээр амжилттай хэрэгжүүллээ.

Бид төслийн хүрээнд цэцэрлэгийн сурган хүмүүжүүлэгч, эцэг эхчүүдэд зориулан хүүхдийн амны хөндийн эрүүл мэндийн талаар мэдээлэл бүхий энэхүү товхимолыг хүргүүлж байгаадаа баяртай байна.

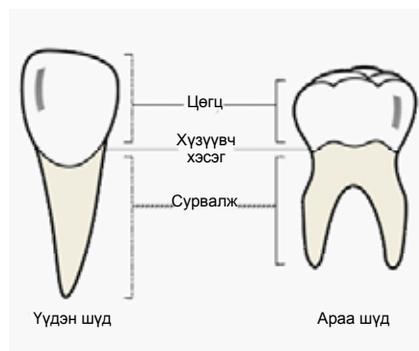
Та бидний хүүхдийн нүүрэнд эрүүл инээмсэглэл үргэлж гэрэлтэх болтугай.

**Улаанбаатар Ротари Клуб**

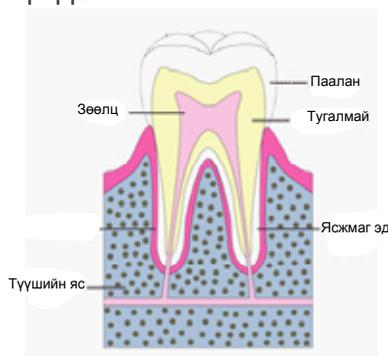
## А. АМНЫ ХӨНДИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ТАЛААРХ СУУРЬ МЭДЛЭГ

### Шүдний бүтэц, үйл ажиллагаа

Шүд нь хоол тэжээлийн зүйлийг бутлах, жижиглэх, механик үйл ажиллагааг гүйцэтгэгч хатуу эдээс тогтсон хөндийт эрхтэн болохын зэрэгцээ хүний хэл яриа болон гоо сайхан байхын салшгүй чухал хэсэг болдог.



Шүд нь анатомийн бүтцийн хувьд цөгц, сурвалж, шүдний хүзүүвч гэсэн 3 хэсгээс бүтнэ. Шүдний ил харагдаж буй хэсгийг цөгц, эрүү ясанд суусан хэсгийг сурвалж, буйлаар бүрхэгдэж буй уулзвар хэсгийг шүдний хүзүүвч гэнэ.



Шүдний цөгцийг бүрхэж буй хатуу эдийг паалан гэнэ. Паалан нь нягт, эрдэсжсэн, хагас тунгалаг, гялалзсан, цагаан өнгөтэй хүний биеийн хамгийн хатуу эд юм. Паалан нь зөвхөн шүдний цөгцөн хэсэгт л байна. Паалан нь шүдийг хамгаалах болон

эрдэс бодисыг нэвчүүлэх үүрэгтэй. Паалангийн доор цөгц сурвалжийн хэсэгт байгаа хатуу эдийг тугалмай гэнэ.

**Тугалмай** нь зөөлцийг гадны нөлөөнөөс хамгаалах, пааланг эрдэс тэжээлээр хангах үүрэгтэй. Харин шүдний сурвалжийн гадна талаар нэлэнхүйд нь бүрхэж байрладаг хатуу эдийг ясжмаг эд гэж нэрлэдэг.

Эдгээр хатуу эдээс гадна шүдэнд зөөлц, холбоос эд, тулгуур эд гэж байна.

**Зөөлц** гэдэг нь шүдний хөндийд байрлах мэдрэлийн судал, цусны судсаар баялаг хөвсгөр холбох эд юм. Үүгээр шүд ерөнхий бие махбодитой холбогдож тэжээгдэнэ.

**Холбоос эд** гэдэг нь шүдний сурвалжийн хэсэгт байрлах ширхэглэг элементээс бүрдэх хэсгийг хэлнэ.

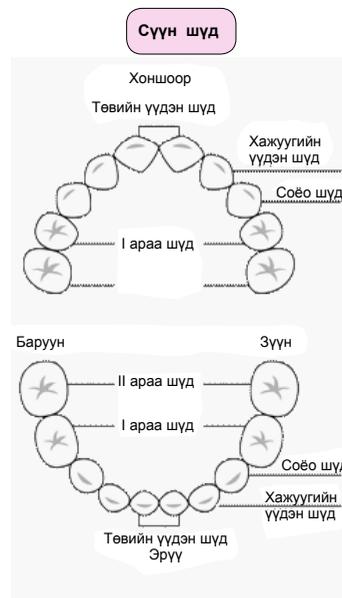
**Тулгуур эд** гэдэг нь шүдний ясжмаг эд, холбоос эд, буйл, түүшийн яснаас тогтсон нийлмэл бүтэц бүхий эдийн цогц юм. Шүдийг гүйцэтгэх үүрэг, хэлбэр хэмжээ, сурвалжийн тоог нь харгалзан үүдэн шүд, соёо шүд, бага араа шүд, их араа шүд, агт араа шүд гэж ангилж нэрлэнэ. Шүд бүр өвөрмөц хэлбэртэй бөгөөд өөрийн гүйцэтгэх үүрэгтэй.

#### Тухайлбал:

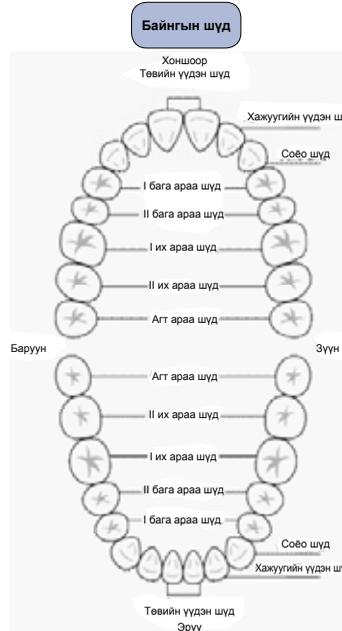
- Үүдэн шүд нь цүүц хэлбэртэй, хурц ирмэгтэй, хоол хүнсийг таслах үүрэгтэй.
- Соёо шүд нь хоол хүнсийг зулгаах үүрэгтэй.
- Араа шүд нь зажлах үйлийг гүйцэтгэхэд зохицсон дөш хэлбэртэй, хоол хүнсийг жижиглэх, бутлах үүрэгтэй байна.

Хүнд сүүн шүд ба байнгын шүд гэж байдаг.

Сүүн шүд нь хүүхэд үеийн шүд бөгөөд нийтдээ 20 ширхэг байна.



Байнгын шүд гэдэг нь насанд хүрсэн хүний шүд бөгөөд 28-32 ширхэг байна.

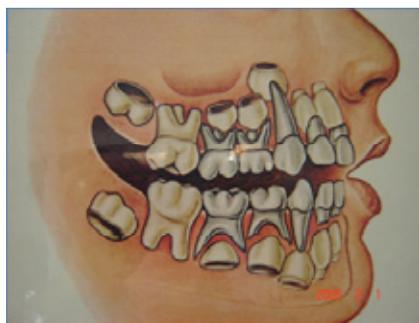


Хүнд шүд солигдлын 3 үе байна.

**Сүүн шүдний үе:** 6-8 сараас 2,5- 3 нас



**Шүд солигдлын үе:**  
6 наснаас 13-14 нас



**Байнгын шүдний үе:**  
14 наснаас хойш насан турш



Байнгын үүдэн шүд, соёо, бага араа шүд нь сүүн шүдний сурвалжийг шимэгдүүлж, араас нь түрж гардаг бол араа шүднүүд хүний амьдралд ганц удаа буйлан дороос түлхэн гарч шүдлэдэг.

**Байнгын I их араа шүд:** буюу 6 дугаар шүд нь өвөрмөц онцлогтой. Энэ шүд нь хүүхдийн 6 настайд сүүн араа шүдний ард эрүүл буйлыг түлхэн гарч шүдлэдэг тул сүүн шүдтэй андуурагдан, огт анзаарагдалгүй байсаар байнгын шүднүүд шүдлэж дуусах үед аль хэдийн шүд цоорох өвчинд өртөн, улмаар өвчин даамжирч шүд авахуулах хэмжээнд хүрсэн байдаг.

Дөнгөж цухуйж байхдаа шүдний төрөлхийн ховил хонхор нь гүнзгий тул хоолны үлдэгдэл хуримтлагдаж, буйлаар бүрхэгдсэн байдаг тул угаахад өвдөж эмзэглэн сайн угаагдалгүй байнгын

өнгөртэй байсаар цоордог. Иймд энэ шүдийг цухуйж эхэлмэгц зориулалтын сойзоор зөв угааж, арчлах нь чухал. Мөн мэргэжлийн эмчид хандан, ховилыг нь цоорлоос хамгаалах зориулалтын ломбоор битүүлүүлэх нь хамгийн үр дүнтэй арга болдог.



### Амны хөндийн эрүүл мэнд ба ерөнхий биеийн эрүүл мэнд

Ам нь хоол боловсруулах замын эхний хэсэг болдог. Шүд гүйцэтгэх үүргийн хувьд хүний бие махбодын чухал эрхтэн юм. Шүд, шүдний эгнээ бүрэн, хоршилт зөв байвал үсэг авиа, үгийг зөв, тод дуудахаас гадна залгих, зажлах үйл зөв байна. **“Шүд эрүүл бол бие эрүүл”** гэсэн үг бий.

### Хүүхдийн шүд цоорох өвчинд бие махбодь, оюун санааны үзүүлэх нөлөө

Шүд цоорох өвчин үүсч хөгжих үед үрэвсэл үүссэнээс өвдөлт илэрнэ. Ихэнхи тохиолдолд зөвхөн хоол идэх үед өвдөж эхлэх ба эмчлэхгүй бол өвдөлт даамжирна. Бага насны хүүхэд хоол зажлах үед өвдөх ба хоол нь өвдөлт үүсэх шалтгаан болох нь бий. Цаашид шүд цоорох өвчин даамжрахад шүдний хатуу эдийн алдагдал, үрэвсэл нь шүдний тулгуур эд рүү тархвал шүд авахуулах шалтгаан болно. Хүүхдийн бие махбодь, оюун санааны физиологийн онцлог ба хэсгийн болон ерөнхий биеийн нөлөөнүүд хоорондоо салшгүй холбоотой гэдгийг мэдсэний үндсэн дээр шүд цоорох өвчний нөлөөгөөр хэсгийн ба ерөнхий бие

махбодид илрэх эмгэг өөрчлөлтийг ойлгож мэдэх нь чухал.

### Хэсгийн нөлөө

Шүд цоорох өвчин үүсч хөгжсөнөөр шүдний хатуу эдийн алдагдал, зөөлцийн үрэвслийн тархалт, шүд авахуулснаас үүссэн шүдгүйдэл зэргээс шалтгаалан хэсгийн нөлөө нь өөрчлөгддөг. **Үүнд:**



### Зажлах үйл ажиллагаа буурах

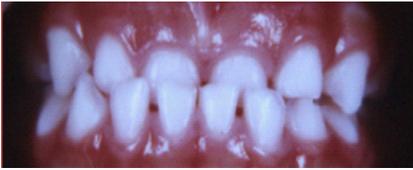
Сүүн шүдний эгнээнд зажлах үйл ажиллагаа хүчтэй нөлөөлдөг ба шүд цоорох өвчнийг эмчлээгүйгээс тэнцвэргүй болон бага хооллож улмаар зажлах үйл, хоолны дадал, дэглэмд нөлөө үзүүлнэ.

Түүнчлэн зажлах үйл ажиллагаа алдагдсанаар хооллох дэглэм өөрчлөгдөж, хүүхдийн ерөнхий биеийн өсөлт хөгжилтөнд нөлөөлдөг. Тухайлбал хүүхдийн аманд олон шүд цоорсон байхад тухайн хүүхдийн биеийн жин нь эрүүл шүдтэй хүүхдээс 2 кг-аар дутуу байдаг нь судалгаагаар тогтоогдсон.

### Шүдний эгнээ, зуултын гажиг үүсгэх

Сүүн шүд цоорох өвчний цөгцний бүрэн бүтэн байдлын алдагдал, эрт үеийн шүдгүйдэл зэргийн нөлөөгөөр шүдний эгнээний нумын уртын хэмжээ багасна.

Энэ нь сүүн шүд цоорох өвчний улмаас байнгын шүд шүдлэх, хэвийн шүдний эгнээ хэлбэржих зэрэгт ихээхэн



саад учруулж, улмаар байнгын шүдэнд байрлалын (шүд давхарлаж шүдлэх) болон шүдний эгнээний гажгийг үүсгэдэг. Ялангуяа сүүн араа шүднүүдийн хэсэгт олон шүд хамарсан их хэмжээний цооролтой үед хоршилт намсаж, улмаар захлах үйлд нөлөөлөн, эрүү урагш дээш чиглэлд шилжиж, үйл ажиллагааны гаралтай шаамий үүснэ.

### Амны хөндийн зөөлөн эдийн өвчин

Өнгөрийн нөлөөгөөр буйлны үрэвсэл үүснэ. Мөн шүд цоорох өвчний улмаас шүдний хатуу эдийн бүрэн бүтэн байдал алдагдаж, цөгц хурц ирмэгтэй болох, шүдний цөгцний бүрэн байдал алдагдан ёзоор болж зөөлөн эдийг гэмтээснээр хэл ба хацрын салстад шарх, үрэвсэл үүсдэг.



### Байнгын шүдний хэлбэржилтийн гажиг

Сүүн шүд цоорох өвчний улмаас шүдний сурвалжийн оройн эдийн архаг үрэвсэл үүсч, дараагийн байнгын шүдний цөгцний хэлбэржил-

тийн гажгийг үүсгэнэ.

### Амны дадал хэвшил, авиа дуудлагын эмгэг

Сүүн шүд цоорох өвчний улмаас эрт шүдгүй болж, ёзоор үлдсэнээс хэл урагш бултганах зуршил үүсч авиа дуудлагын эмгэг бий болдог.



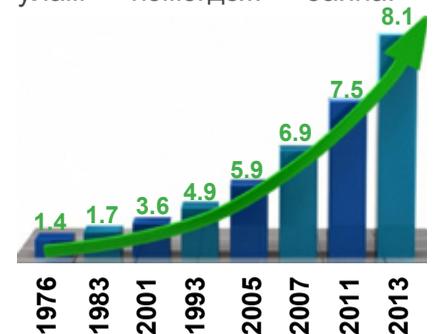
### Шүд цоорох өвчин ба түүний тархалт

Шүд цоорох өвчин нь олон шалтгаант өвчин бөгөөд 2000 онд Дэлхийн Эрүүл Мэндийн байгууллагаас халдварт өвчний ангилалд оруулсан. Шүд цоорох өвчний үндсэн үүсгэгч нян болох мутанс стрептококк (Mutans Streptococcus) нь хурц, далд хэлбэрийн, нянгийн гаралтай эндокардитын гол шалтгаан болдог. Хүүхдийн шүд цоорох өвчний эрчим гэдэг нь дунджаар нэг хүүхдийн аманд байгаа цоорсон, ломбодуулсан, авахуулсан шүдний тоог хэлнэ. Шүд цоорох өвчний тархалт харьцангуй өндөр байсан хөгжингүй орнуудад 1950-иад оноос энэ өвчний шалтгааныг судалж эхэлсэн. Ингээд 1960-аад оноос шүд цоорох өвчний тархалт хурдтайгаар буурч, 1990-ээд оны үед 1 хүнд ноогдох шүд цоорох өвчний эрчим нь

5 настай хүүхдэд 2.0-оос бага, 12 настай хүүхдийн шүд цоорох өвчний эрчим нь **8.0-аас** их байсныг 1.0-ээс бага болтол бууруулж чаджээ.

1960-аад онд шүд цоорох өвчний тархалт маш өндөр байсан Америк ба баруун Европын орнуудад ундны усыг фторжуулах, фтор агуулсан ам арчлах бүтээгдэхүүн хэрэглэх, шүдний эрүүл ахуйч нарын идэвхитэй үйл ажиллагааны нөлөөгөөр шүд цоорох өвчний тархалт эрс буурсан юм.

Манай орны хувьд шүд цоорох өвчний тархалт, эрчим нь жилээс жилд улам нэмэгдэж байна.

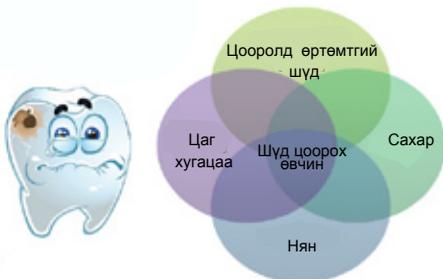


■ Шүд цоорох өвчний эрчим  
■ Онууд

Шүд цоорох өвчний шалтгааныг анх 1890 онд эрдэмтэн Миллер химипаразитийн онолоор тайлбарласан. Тэрээр хоол тэжээлээр орсон нүүр ус нь амны хөндий дэх нянгийн нөлөөгөөр задарч хүчил үүсгэн, энэ хүчил нь шүдний хатуу эдийг уусгаснаар шүд цоорох өвчин үүсдэг хэмээн тайлбарласан. Шүд хорхойтох буюу шүд цоорох өвчин гэдэг нь шүдний хатуу эдийн эрдэсжилт алдагдаж хөндий хэлбэртэй согог үүсгэж байгаа эмгэг процесс юм.

Тэр үеэс хойш судлаачид шүд цоорох өвчинд нөлөөлж болох хэсгийн болон ерөнхий олон хүчин зүйлүүд байдгийг олж тогтоосон. Тухайлбал амны хөндийн бичил биетэн болох нян, өнгөр, шүлсний хэмжээ, ялгарах хурд, найрлага, шүлсний орчин, буферийн багтаамж ундны усны найрлага болон түүнд агуулагдах эрдэс, фторын хэмжээ, хоол хүнсний бүтэц, хатуулаг, ялангуяа чихэрлэг зүйлийн хэрэглэх давтамж, цаг хугацаа, нийгэм эдийн засгийн байдал, тухайн хувь хүний боловсролын түвшин, амьдралын хэв маяг, дадал зуршил, бие махбодын дархлалын систем, амны эрүүл ахуй, шүд угаалт зэргийг дурьдаж болно.

## ШҮД ЦООРЛЫН ШАЛТГААН



Эрдэмтэд шүд цоорох өвчин үүсэхэд нян, нүүрс ус, шүдний хатуу эдийн тэсвэрт чанар, цаг хугацаа нөлөөлдөг болохыг тогтоосон байна. **Үүнд:**

### 1) Шүд ба амны орчин-шүлсний хүчин зүйлс

- Шүдлэсэн даруйд шүд цоорохдоо амархан байдаг.
- Шүд болон амны хөндийн анатоми физиологийн онцлог нь шүд цоорох өвчинд өртөмтгий байдалд нөлөөлнө.
- Шүлсний хэмжээ, найрлага нь шүд цоорох өвчин үүсэхэд чухал нөлөө үзүүлдэг.

### 2) Хоол хүнсний хүчин зүйлс

Өвөрмөц онцлогтой нүүрс ус бүхий зүйл нь тодорхой хугацаанд зохих хэмжээгээр

амны хөндийд байх нь шүд цоорох өвчнийг үүсгэхэд нөлөөлнө.

### 3) Нянгийн хүчин зүйлс

Шүд цоорох өвчнийг үүсгэгч нян нь цоорол үүсэх гол хүчин зүйл юм. Тиймээс өвчнийг цаг тухайд нь эмчлээгүйгээс цааш даамжирч, үе мөчний үрэвсэл, бөөрний үрэвсэл үүсэхэд нөлөөлдөг.

### Шүдний өнгөр түүнийг хянах ба будагч уусмал

“Шүдний цоорол” гэдэг нь өнгөр дэх нянгийн бодисын солилцооны үр дүнд үүсэх хүчил пааланд нөлөөлснөөр паалангийн бүтэц дэх кальцийн ион чөлөөлөгдөж, шүдний хатуу эдэд бичил нүхэнцэрүүд үүсдэг бөгөөд улмаар үргэлжлэн хүчлийн нөлөөгөөр үүссэн нүхэнцэрүүд өөр хоорондоо нэгдэн цоорлын хөндий үүсэхийг хэлнэ.



**Өнгөр** гэдэг нь шүдний гадаргууд нягт бэхлэгдсэн нян болон түүний бодисын солилцооны задралын бүтээгдэхүүний бөөгнөрөл юм. Шүдний гадаргуу дахь өнгөр нь бичил экосистем гэж тооцогддог бөгөөд түүнд амны хөндийн бичил биетнүүд, шүдний гадаргуу, шүлс, хоол хүнс болон шүдний арчилгаа зэрэг хүчин зүйлүүд нөлөөлнө. Шүд цоорох өвчин үүсэхэд өнгөрийн орчин маш чухал бөгөөд 5-6 буюу хүчиллэг болж, дунджаар 5.5-аас бага болоход шүдний паалан эрдэсгүйжиж эхэлдэг.

Өнгөрийн орчин нэмэгдэх буюу шүлтлэг тийш хазайхад

эрдэсжих процесс эргэн явагдаж эхэлдэг.

Шүд цоорох өвчин нь эрдэсгүйжих болон эргэн эрдэсжих хоёр процессын тэнцвэр алдагдахад үүсдэг бөгөөд эрдэсгүйжих процес нь эргэн эрдэсжих процессоосоо илүү хурдан явагддаг. Шүдний гадаргууд наалдсан өнгөр нь шүд цоорох өвчний шалтгаан, эмгэг жамтай шууд хамааралтай. Иймд шүд цоорох өвчинд өртөх эрсдэлийг багасгах, цоорлоос урьдчилан сэргийлэхийн тулд өнгөрийг хянах явдал хамгийн чухал. Өнгөрийг хянахад зориулалтын будагч уусмалыг ашигладаг.



Өнгөр нь цайвар шаргал өнгөтэй, ихэвчлэн шүд буйлны уулзвар хэсэг, шүд хоорондын завсар хэсэг, шүдний төрөлхийн ховил хонхроор үүсдэг тул энгийн нүдээр харж илрүүлэхэд түвэгтэй байдаг. Иймд будагч уусмалын тусламжтайгаар шүдний гадаргуу, буйлны хэсгийг будаж өнгөрийг илрүүлдэг. Зурагт үзүүлсний дагуу хамгийн их өнгөр хуримтлагддаг, дутуу угаагдаж, сайн цэвэрлэгд-

дэггүй хэсгүүд нь будагддаг.

### Хооллох дадал ба чихэрлэг амттан



Аманд орох хоол хүнс нь хоол тэжээл болж шүд болон шүлсний булчирхайн өсөлт хөгжилд улмаар тухайн хувь хүний дархлалын байдалд ч нөлөө үзүүлэхийн зэрэгцээ шүд цоорох өвчин үүсэхэд шууд оролцдог. Нөгөө талаас амны хөндийд нянгийн бодисын солилцооны үндсэн суурь болдог. Түүнчлэн хоол хүнс нь механик цочруул болж шүлсний ялгарах хэмжээ, найрлагад нөлөөлөн шүд цоорох өвчний үүсэл болон явцад шууд оролцдог.

Нүүрс ус бүхий чихэрлэг хоол хүнсний хэмжээнээс гадна хэрэглэх давтамж, аманд байх хугацаа нь шүд цоорох өвчин үүсэхэд их нөлөөтэй. Хоол хүнсний найрлага дахь нүүрс усны үндсэн хэсэг нь сахароз ба цардуул юм. Сахар гэдэг нь ферментлэг нүүрс усны нэг хэлбэр бөгөөд энэ нь амны хөндийд шүлсний найрлага дахь амилаза ферментийн нөлөөгөөр задран боловсрогдож эхэлдэг нүүрс уснууд (сахар болон цардуул) юм. Хүнсэнд сахарыг байгалийн гаралтай цэвэр жимс, зөгийн бал гэх мэтээр шууд хэрэглэх, бусад хүнсний бүтээгдэхүүнд амт үнэр оруулах зорилгоор нэмэлт байдлаар буюу шууд бусаар хэрэглэх гэсэн 2 үндсэн хэлбэрээр ашигладаг юм.

Чихэрлэг хүнсний бүтээгдэхүүний хэлбэрээс шүд цоорох өвчинд өртөх эрсдэл ихээхэн хамаарна. Чихэрлэг зүйл амны хөндийд хэдий удаан байх тусам хүчил үүсэх болон эрдэсгүйжих процесс ч төдий чинээ удаан үргэлжилж эргэн эрдэсжих процесс бага явагддаг. Шингэн сахар ихээр агуулсан уух зүйл нь амны хөндийд хурдан тарж, бүх шүдний гадаргууг бүрхдэг тул цооролд өртөх эрсдэлийг илүү нэмэгдүүлдэг. Мөн хэт хатуу, зажлуур ихтэй чихэрлэг зүйлийг хэрэглэхэд аманд чихэр удаан байдаг тул шүд цоорох өвчний шалтгаан болдог.



### Хоол хүнсний хэрэглээг зохицуулах ба хянах:

Шүд цоорох өвчний эрсдэлийг бууруулахад тэнцвэржсэн хоол хүнсийг түлхүү хэрэглэнэ. Тухайлбал:

- Жимс, ногоо, буудай гэх мэт
- Чихэрлэг хоол хүнсийг бусад цоорол үүсгэдэггүй хүнсний зүйлүүдтэй хослуулж хэрэглэх,
- Бүх сахар агуулсан хоол хүнсийг байнга хэрэглэх нь шүд цоорох өвчнийг ихэсгэдэг тул хэрэглэх давтамжийг бууруулах,
- Наалдамхай, бөөгнөрч хуримтлагдах шинжтэй хоол хүнс нь аманд үлдэж, шүдэнд наалдахдаа хялбар байдаг

- тул энэ төрлийн амттанаас татгалзах,
- Хоолыг идэх үед шүлс ялгарч, шүдний гадаргууд өөрөө цэвэрших үйлчлэл үзүүлдэг тул хоолыг сайн зажилж идэх,
- Чихэрлэг болон хүчиллэг ундааг сорж шимэлгүйгээр уух,
- Чихэрлэг хоол хүнс хэрэглэсний дараа амаа усаар зайлах буюу сахаргүй бохь зажлах,
- Унтах үед шүлс ялгарах хэмжээ багасдаг тул унтахын өмнө чихэрлэг зүйл идэхээс татгалзах,
- Нярай болон балчир хүүхэд унтах үед нь сүү болон сахар агуулсан шингэн зүйлийг угжаар өгөхгүй байх,
- Эхчүүд шөнө хүүхдээ хөхүүлж унтуулж сургахгүй байх.

### Фторын хэрэглээ

Фтор нь шүд цоорох өвчнөөс урьдчилан сэргийлэхэд хэрэглэгддэг бэлдмэл бөгөөд химийн бүтцийн хувьд фторид байдлаар байдаг. Хүн фторидыг ус, хүнсний бүтээгдэхүүн, эмээр авдаг. Фторид амны хөндийд орж шүдний паалан, өнгөр дэх нянд нөлөөлж шүдний пааланг гадны нөлөөнд илүү тэсвэртэй болгодог. Фторидын нөлөө үйлчлэл:

- Шүлсэн дэх фторидын нэгдэл нь шүдний өнгөрийг бий болгодог эсийн гаднах полисахарид үүсэх процессыг саатуулдаг.
- Бага концентрацитай фторид нь органик хүчил үүсэхэд оролцдог ферментүүдийн идэвхийг

дарангуйлж, тэдгээрийн хэмжээг бууруулдаг.

- Фторидын нөлөөгөөр паалангийн уусамтгай чанар буурч, паалангийн эрдэс алдагдсан хэсэгт эргэн эрдэсжих процесс явагдах боломжтой болдог.
- Фторид шүд цоорох өвчин үүсэх явцыг зогсооход нөлөөлөхөөс гадна хурдыг саатуулдаг.

Фторыг дараах байдлаар өргөн хэрэглэдэг. **Үүнд:**

#### Нийгмийн түвшинд:

- Ундны усыг фторжуулах (хэвийн хэмжээ 1 мг/л)
- Хоолны давсыг фторжуулах (1 кг - 250 мг)
- Сүүг фторжуулах (25 мг/л)
- Чихрийг фторжуулах

#### Мэргэжлийн түвшинд:

- Шахмал, сироп байдлаар уулгах,
- Лак, гель түрхэх, фтор агуулсан уусмалаар ам зайлах

#### Хувь хүний түвшинд:

- Фтортой уусмал,
- Фтортой оо

#### Фтортой шүдний оо:

Фтортой оог хамгийн өргөн хэрэглэдэг ч анхаарах зүйл бий. Шүдний ооны найрлагад 1000 ppm фторид агуулагддаг бөгөөд шүд угаах үедээ түүний 25% орчим хувийг залгадаг гэж үздэг. Харин бага насны хүүхэд энэ хэмжээнээс хэд дахин илүү хувийг залгадаг тул фторид агуулсан шүдний оог тухайн хүүхдийн насанд нь тохирсон хэмжээгээр эцэг эхийн хяналтанд дор хэрэглэх нь зүйтэй байдаг.

#### - Фторын агууламж:

насанд хүрэгсдэд: 1000-1500 ppm (багадаа 800 ppm), хүүхдэд: 500 ppm

#### - Шүд угаах давтамж:

Өдөрт 2-оос доошгүй удаа

#### - Фтортой ооны хэмжээ:

6 сар - 2 нас: (0.05-0.1гр)  
2 нас - 6 нас: (0.25 гр)  
6 наснаас дээш: (1-1.5 гр)

#### - Угаах хугацаа:

2 минутаас багагүй

#### - Угаасны дараа:

зөвхөн шүлсээ нулимаж, амаа усаар зайлахгүй байх

#### Анхаарах зүйл:

Газар нутгийн ундны усан дах фторын агууламж !!!

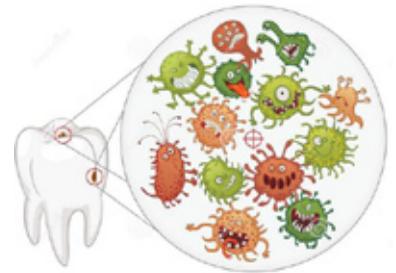
#### Шүдний тогтмол үзлэг



Шүд цоорох өвчнөөс урьдчилан сэргийлэхийн тулд мэргэжлийн эмчид тогтмол хугацаанд үзүүлэн зөвлөгөө авч, шаардлагатай эмчилгээг цаг тухайд нь чанартай хийлгэн, байнгын хяналтанд байх явдал хамгийн чухал. Харьцангуй эрүүл шүдтэй, шүдээ тогтмол зөв угааж хэвшсэн, амны эрүүл ахуйг сайн сахиж чаддаг бол жилд 1-2 удаа, шүд цоорох өвчинд эрсдэлтэй буюу шүд нь цооромтгой тохиолдолд жилд 2-оос доошгүй удаа, шүд цоорох өвчинд өндөр эрсдэлтэй буюу шүд нь амархан цоордог, амны эрүүл ахуй хангалтгүй, өнгөр ихтэй нөхцөлд жилд 4-өөс доошгүй удаа мэргэжлийн эмчид хандах нь зүйтэй.

Мөн хүүхдийн нас бага, шүд солигдох үед шүдний эмчийн хяналтанд үзүүлэх хугацаа ойрхон байх нь илүү үр дүнтэй байдаг.

#### Шүд цоорох өвчин үүсгэгч нянгийн халдвараас сэргийлэх



Хүүхдийн шүд цоорох өвчин нь гэр бүлийн гишүүд, ялангуяа эхийн мутанс стрептококк нян тэдний шүлсээр дамжин хүүхдийн аманд дамжин халдварласнаас үүсдэг. Иймд шүд цоорох өвчний урьдчилан сэргийлэлтэнд уг өвчнийг үүсгэгч нянгийн халдвараас сэргийлэх явдал чухал байдаг.

Эхээс хүүхдэд мутанс стрептококк нян халдварлахаас сэргийлэхийн тулд эхийн аманд буй нянг багасгах, хүүхдийн халдварлах магадлалыг бууруулахын аль аль нь чухал юм. Үүнд:

- Эхийн шүд цоорох өвчнийг эмчлэх,
- Эхийн амны хөндийн эрүүл ахуйг нь сайжруулах, амыг тогтмол цэвэр байлгах,
- Чихэрлэг хүнсний зүйлийг хязгаарлах, идсэний дараа заавал шүдээ угаах,
- Шүдэлмэгц шүдийг зөв угаалгаж сургах,
- Хүүхдэд хэрэглэдэг хоолны хэрэгслийг цэвэр байлгах.

Шүдний өнгөр нэмэгдэх нь нян үржих таатай нөхцлийг бүрдүүлдэг тул өнгөрийг арилгах нь чухал байдаг.

- Хэлбэржсэн өнгөрийг арилгах үндсэн арга нь шүд угаах, шүдний завсрыг утсаар цэвэрлэх юм. Шүдний гадаргуунд нян байршиж, өнгөр хэлбэржсэнээр паалангийн эдийн эрдэсгүйжилт хурдан

явагддаг тул өнгөрийг арилган эргэн эрдэсжилтийг хангах нь чухал юм.



## Б. ШҮД АРЧИЛГАА

### Шүд арчлах хэрэглэгдэхүүн

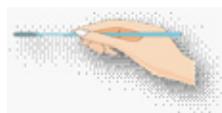
Шүд арчлах хэрэглэгдэхүүнд шүдний сойз, оо, шүдний засвар цэвэрлэгч сойз, шүдний утас, чигчлүүр мод, ам зайлах, цэвэрлэх уусмал зэрэг орно.

**Шүдний сойз** нь балчир, сургуулийн өмнөх болон сургуулийн насны хүүхдийн гэх мэтчилэн нас насанд нь тохирсон хэмжээ, хэлбэртэй байдаг бөгөөд үүнээс сонгож хэрэглэнэ. Шүдний сойзыг зөв сонгоход сойзны толгой, үс, ишийг харгалзах нь зүйтэй.

**Сойзны толгой:** Хэмжээний хувьд үстэй хэсэг нь **1.2-2.5** шүдийг бүрхсэн байхад шүдийг сайн угаадаг гэж үздэг. Уртын хэмжээ нь 18-22 мм байх нь хамгийн тохиромжтой. Жижиг толгойтой сойзыг хүүхдэд, том толгойтой сойзыг насанд хүрэгчдэд зориулан үйлдвэрлэдэг. Том толгойтой сойз нь талбай ихтэй, аманд хөдлөх, угаах зай бага байдаг тул шүд бүрийг сайн угаах боломжгүй байдаг. Харин сойзны толгой жижиг байх тусам аманд чөлөөтэй хөдлөх, шүд бүрийг угаах боломжтой.

**Сойзны иш:** Сойзны иш нь шүд угаахад дөхөмтэй янз бүрийн хэлбэр хэмжээ, сэтгэл татах олон өнгө, загвартай байдаг. Сүүлийн үед зарим сойз үйлдвэрлэгчид сойзны

ишэнд нимгэн резин нааж өгч байгаа нь гар гулсахгүй, шүдийг сайн угаах боломжийг нэмэгдүүлж өгсөн. Сойзны барилт:



Зөв



Буруу

**Сойзны үс:** Сойзны үсийг хатуу, зөөлөн, ердийн гэж ангилдаг бөгөөд үсний хатуулаг нь диаметрээс хамаардаг. Үс нь ямар ч байлаа гэсэн цэвэрлэгээний шинж чанар өндөр, уян хатан байх ёстой. Үсний эгнээ нь 2-3 байх нь тохиромжтой байдаг. Сойзыг үс нь арзайж хуучирсан даруйд шинээр солих хэрэгтэй.



Зөв



Буруу

### Шүдний оо

Шүд цоорох өвчнөөс урьдчилан сэргийлэхэд фтортой оог хэрэглэх нь хамгийн үр дүнтэй.

### Ооны хэмжээ:



Зөв



Буруу

### Шүд хоорондын засвар цэвэрлэх утас:

Шүд хоорондын засвар цэвэрлэх утсыг сойз хүрэхгүй түшилцэх гадаргууг цэвэрлэх зорилгоо хэрэглэдэг. Түшилцэх гадаргуу нь сүүн ба байнгын шүдний алинд ч шүд цоорох өвчинд өртөмтгий байрлал болдог. Шүдний утас нь лавтай (wax), лавгүй гэж байна. Лавтайг нь хэрэглэх бүрт шүдний түшилцэх гадаргууд зай гардаг тул лавгүйг нь голчлон хэрэглэдэг.



### Шүдний чигчлүүр:

Чигчлүүр нь хуванцар болон модоор хийгдсэн байх бөгөөд гурвалжин, хавтгай, бөөрөнхий хэлбэртэй байдаг. Чигчлүүрийг шүдний завсрын хоолны үлдэгдлийг цэвэрлэхээс гадна энэ хэсгийн өнгөрийг авахад хэрэглэнэ.



## Шүд угаах арга

Шүд цоорох өвчнөөс сэргийлэх гол арга бол шүд угаах юм. Шүд угаах гэдэг нь шүдний сойз хэрэглэн механикаар өнгөр болон хоолны үлдэгдлийг цэвэрлэх арга юм.

Шүдийг хоол унд идсэний дараа, унтахын өмнө заавал угаах шаардлагатай. Ялангуяа унтах үед шүлс ялгарах хэмжээ багасч, амны хөндийн үйл ажиллагаа бараг зогсонги байдалд ордог тул хоолны үлдэгдэл хуримтлагдах нь хялбар байдаг учраас заавал шүдээ угаах шаардлагатай.



**Хүүхдийн өсөлт хөгжлийн үе шат бүрт тохируулж шүд угаах арга:**

### 1) Сүүн үүдэн шүд шүдлэх үе (1-2 нас)

Асран хамгаалагч нь хөвөн самбайгаар хуруугаа ороон буцалсан бүлээн усанд норгон



үүдэн шүдийг цэвэрлэж өгнө. Хөвөн савх хэрэглэх арга ч бас байдаг. Үүний дараа шүдний сойзыг хэрэглэхэд бага багаар дасгаж эхлэнэ.

6 сартайгаас шүдийг фтортой хүүхдийн шүдний оогоор өдөрт 1 удаа угаана.



Ооны хэмжээ: (0.05 - 0.1 гр)

### 2) Сүүн араа шүд шүдлэх үе (2-3 нас)

Асран хамгаалагч нь сууж, хүүхдийн толгойг өвөр дээрээ байрлуулан сойзоор шүдийг нь угааж өгнө.

**(хэвтүүлэн угаах арга)**



Сүүн шүд бүрэн шүдлэсний дараа хүүхдийн фтортой шүдний оогоор өдөрт 2 удаа угаана.

Ооны хэмжээ: (0.25 гр)

### 3) Сүүн шүдний эгнээний үе (3-5 нас)



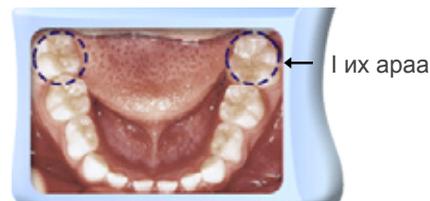
Хүүхэд өөрөө шүдээ угаах дадал хэвшилтэй болно. Унтахын өмнө угаах нь үр дүнтэй. Асран хамгаалагч нь хянаж, дутууг нь гүйцэд угааж өгнө. Энэ үед ажиллахад хялбар байлгахын тулд хүүхдийн толгойг хөдөлгөөнгүй байлгах нь чухал юм. Хүүхдийн фтортой шүдний оогоор өдөрт 2 удаа угаана.

Ооны хэмжээ: (0.25 гр)

### 4) Байнгын шүд шүдлэх үе (6-8 нас)

Ялангуяа шүдлэж байгаа 1 дүгээр их араа шүдийг угаах арга чухал ач холбогдолтой. Уруулын булантай 45 хэмээр байрласан өнцгөөр шүдний сойзыг байрлуулан үсийг нь шүдэнд бүрэн хурэлцүүлж угаана. Өнгөр илрүүлэх будагч бодис хэрэглэх нь зүйтэй. Хүүхдийн болон гэр бүлийнхнийг фтортой шүдний оогоор өдөрт 2 удаа угаана.

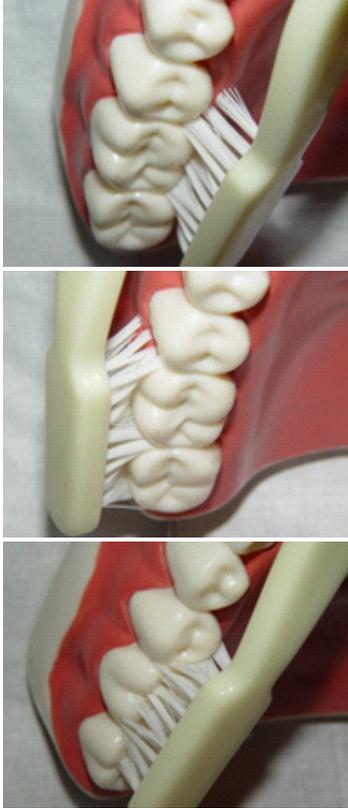
Ооны хэмжээ: (0.25 гр)



Шүдээ угаахаас гадна хэл угаах аргыг мөн зааж зөвлөнө.

### Шүд угаах дараалал

**Хоншоорын** араа (дээд шүднүүд) шүднүүдийг угаах байдал:



**Эрүүний** араа (доод шүднүүд) шүднүүдийг угаах байдал:



**Үүдэн** шүднүүдийг угаах байдал:



### Хэлээ угаах



Шүдээ угаасны дараа зориулалтын хэлний сойз эсвэл шүдний сойзоороо хэлнийхээ угнаас үзүүр лүү чиглэлд хэлийг угаана.

## В. ХҮҮХДИЙН ШҮДНИЙ ЭРТ ҮЕИЙН ЦООРОЛ

Бага насны буюу 3-аас доош насны хүүхдэд тохиолддог цоорлыг хүүхдийн шүдний эрт үеийн цоорол гэдэг.

Балчир хүүхдийг сүүний хүчлийн нян агуулсан хүнсний зүйлээр шөнө унтахын өмнө эсвэл унтаж байхад нь угжсанаас үүсдэг. Хүүхдийн шүдний эрт үеийн цоорол нь тэр болгон цооролд өртдөггүй хоншоорын үүдэн шүдний уруул талын гадаргаас эхэлж, шүдний бүх гадаргууг нилэнхүйд нь нэг зэрэг, хүнд хэлбэрээр гэмтээдэг.

Сүүн шүд шүдлэх үед угж хөхөхөө больсны дараа шүдэлсэн 2 дугаар араа шүд эрүүл, харин төвийн үүдэн

шүднээс 1 дүгээр араа шүд хүртэл шүд цоорох өвөрмөц байдалтай болно.

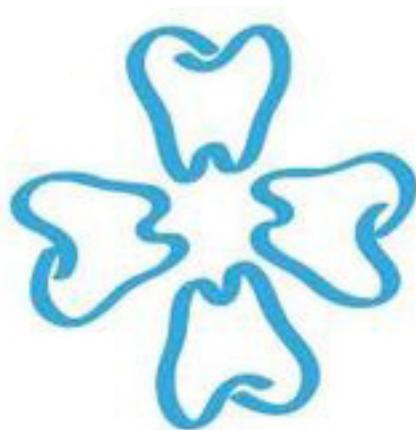


Угжны цоорол нь **pH нь 2.5-4.5** буюу хүчтэй хүчил үүсгэх шинжтэй болсон, шүлс ялгаралт багасч амны хөндийн эрхтэнүүдийн үйл ажиллагаа буурсан шөнийн цагт их хэмжээний сахар агуулсан уух зүйлийг өгснөөс үүсдэг.

Тухайлбал, хүүхдийн хөхөх буруу дадал өөрөөр хэлбэл бор хоолонд орох үед унтахдаа удаан хугацаагаар эхийнхээ хөхийг

хөхийг хөхөх, сүү болон чихэртэй шингэнээр угжсанаас болдог. Мөн зах зээлд өргөн тархсан спортын ундаагаар балчир хүүхдийг шөнө унтахын өмнө хооллох нь энэ цоорлыг үүсгэх эрсдэлт хүчин зүйл болдог юм.





**Зохиогч:**

Б.Оюунцэцэг, АУ-ны доктор, дэд профессор  
А.Сувданчимэг, магистрант

**Хянан тохиолдуулсан:**

А.Мөнхжаргал, Улаанбаатар Ротари Клубын 2016-2017 оны  
Ерөнхийлөгч, ФАИР төлөөлөгчийн газрын захирал  
М.Мөнхнасан, ФАИР төлөөлөгчийн газрын хөтөлбөрийн  
менежер