**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

**РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**

**НАО «Медицинский университет Астана»**

**Рекомендации по уходу за полостью рта во время священного месяца Рамадан средствами гигиены компании Splat, имеющие сертификат «Халяль».**

**Авторы: Алдабергенова Т.К., Асқарқызы А., Сабитов М.К., Еслямгалиева А.М., Жунусова А.Т., Пшембаева Р.К., Жилкибаева Ж.Б.**

**г. Астана**,

**2024**

**Рекомендации по уходу за полостью рта во время священного месяца Рамадан средствами гигиены компании Splat, имеющие сертификат «Халяль».**

Рамадан - это месяц поста и духовных размышлений для мусульман всего мира. Это время года, когда соблюдающие его должны быть решительными, целеустремленными и дисциплинированными.

Голодание имеет ряд преимуществ для здоровья организма – оно выводит токсины из печени, снижает кровяное давление, уровень сахара и холестерина в крови, увеличивает продолжительность жизни. Когда организм переходит в режим депривации, он перераспределяет питательные вещества в организме туда, где они наиболее необходимы, в частности, если рассматривать зубы, то большее количество минералов откладывается на зубах, укрепляя их и предотвращая кариес.

Несмотря на то, что голодание во время священного месяца Рамадан приносит огромную пользу организму, каждый постящийся мусульманин сталкивается с неприятным запахом изо рта. Всем известен хадис о том, что запах изо рта постящегося приятнее для Аллаха, чем запах миска (благовоний).

Тирмизи пишет: «Я видел Пророка множество раз, когда он чистил зубы с помощью мисвака (это чистка зубов ветками дерева, нарезанными примерно на длину современных зубных щеток,  которые применялись во времена Пророка в качестве щетки и пасты одновременно), в то время как он держал пост».

Табарани пишет: «Я спросил Муаза ибн Джабаля: «Можно ли чистить зубы во время поста?». Он ответил, что можно. Я спросил: «В какое время дня?». Он ответил: «В течение целого дня». Я сказал: «Люди считают нежелательным чистить зубы днем во время поста, ссылаясь на слова Посланника Аллаха». Он ответил: «Пророк учил людей чистить зубы, а держать рот в грязи не было повелением Пророка. В этом нет ничего хорощего, а лишь дурное».

Бухари пишет, что Ибн Аббас и Икрима сказали: «Пост нарушает все, что попадает во внутреннюю полость рта человека».

Отсюда следует, что гигиену полости рта необходимо соблюдать при условии, что человек не проглотит средства гигиены, что может нарушить его пост.

В настоящее время во время Рамадана многим мусульманам приходится работать и общаться с людьми, которых запах изо рта постящегося может беспокоить. Чтобы чувствовать себя комфортно, наслаждаться свежим дыханием в течение всего Рамадана и после него необходимо более тщательно соблюдать гигиену полости рта, чем обычно.

Для сохранения здоровья полости рта во время поста Рамадан необходимо:

1. Чистить зубы два раза в день в течение 2-3 минут после ифтара через 30-60 минут и сухура сразу, желательно зубной пастой со фтором с перечня сертифицированной продукции «Халяль», производителей средств гигиены полости рта. Чистка зубов после ифтара через 30-60 минут, позволяет слюне естественным путем удалить остатки пищи и нормализовать уровнь рН.

2. Использовать ежедневно средства для чистки межзубных промежутков зубные нити и щетки для удаления остатков пищи и зубного налета из труднодоступных мест, куда не может добраться зубная щетка.

3. Обязательно тщательно, регулярно чистить язык, с использованием скребка для удаления налета с языка.

4. Голодание приводит к неприятному запаху изо рта или галитозу из-за уменьшения выделения слюны, из-за сухости в полости рта. Слюна играет важную роль в снижении роста бактерий во рту. Для предотвращения неприятного запаха изо рта, во время голодания необходимо:

а) придерживаться сбалансированной диеты, позволяющей сохранить здоровье полости рта;

б) избегать употребления в пищу, таких продуктов, как лук, чеснок и специи;

в) кушать продукты с высоким содержанием воды, такие как арбуз, огурцы и сельдерей, которые смывают остатки пищи и бактерий из полости рта;

г) пить много воды, чтобы сохранить гидратацию и помочь вывести остатки пищи из полости рта;

д) есть богатые водой фрукты и овощи во время ифтара, чтобы сохранить полость рта увлажненным;

е) ограничить употребление продуктов, содержащих кофеин и сладкие напитки. Кофе, энергетики, черный чай, зеленый чай, какао, горячий, молочный и горький шоколад и кола обладают мочегонным действием, из-за чего идет потеря воды в организме, сладкие напитки способствуют росту бактерий. Желательно пить питьевую воду или травяные чаи;

ж) избегать курения и употребления табака. Если вы курите, постарайтесь бросить во время Рамадана или, по крайней мере, максимально сократить потребление;

з) использовать увлажнитель воздуха ночью, для предотвращения сухости слизистой в полости рта, в горле и в носу;

и) использовать ополаскиватели для полоскания полости рта в течении дня, избегая его проглатывания, так как промежуток между первой и второй чисткой зубов иногда достигает до 18 часов. Ополаскиватели должны быть безалкогольные с перечня сертифицированной продукции «Халяль», производителей средств гигиены полости рта;

к) использовать полоскания полости рта соленой водой, так как соль не дает бактериям размножаться, обеззараживает, вымывает вредные микроорганизмы, дезинфицируя даже самые труднодоступные участки полости рта, раствор соли содержит огромное количество полезных микроэлементов;

л) после ифтара, можно использовать жевательную резинку без сахара, содержащую ксилит, доказано, что она стимулирует выделение слюны, облегчает состояние при сухости в полости рта, ксилит не переваривается бактериями и снижает их количество в зубном налёте и освежает полость рта;

м) соблюдать правила по уходу за съемными протезами и полостью рта. После ифтара и сухура зубной протез моют в мыльной воде и ополаскивают водой. Если нет возможности промыть съемные протезы, нужно прополоскать полость рта от остатков пищи. Два раза в день съемные протезы необходимо чистить зубной щеткой и пастой, на 10 минут замачивать в емкости с антисептиком. Уход за съемными протезами должен быть регулярным и качественным;

н) неприятный запах изо рта может быть вызван и общесоматическими заболеваниями, рекомендуется до и после Рамадана обратиться к врачу терапевту на обследование и лечение основного общесоматического заболевания;

о) причиной неприятного запаха из полости рта могут быть и нерационально изготовленные протезы, протезы, с истекшим сроком годности пользования, различные заболевания твердых тканей зубов, парадонта. Поэтому рекомендуется посетить врача-стоматолога до и после Рамадана, чтобы просанировать полость рта, провести профессиональную чистку зубов, для индивидуального подбора зубных паст, щеток и опаласкивателей.

Наиболее часто задаваемые вопросы.

1. Отменяет ли стоматологическое лечение пост?

Поскольку стоматологическое лечение проводится для предотвращения распространения инфекции, оно подпадает под сферу предотвратимого лечения и, следовательно, допустимо.

Любая стоматологическая услуга, включая пломбирование, удаление зуба, удаление корневого канала или любое другое терапевтическое лечение, не нарушает пост до тех пор, пока вы не проглотите воду. Если вы чувствуете, что будет трудно избежать проглатывания воды, то лечение по медицинским показаниям можно прервать и продолжить после Рамадана.

Пациенты, которым требуется немедленное или расширенное лечение, например, те, кто страдают от обострившихся хронических заболеваний, или те, кто сталкивается с неотложной стоматологической помощью, могут нарушить пост.

2.Что делать пациентам, принимающим лекарства и желающим соблюдать пост?

Если вы заболели и отказ от приема лекарств может нанести вред и представляет угрозу для жизни, допустимо прервать пост. Но, если во время священного месяца Рамадан возникают проблемы с зубами и требуется прием лекарств, возможно скорректировать прием лекарств в соответствии с часами поста.

3. Выбор пасты

Рекомендуем выбор зубной пасты, опаласкивателей обеспечивающих бережный и безопасный уход во время месяца Рамадан, который прошел сертификацию на соответствие требованиям норм ислама. Выданный по итогам освидетельствования сертификат «Халяль» подтверждает соответствие сырья, производимой продукции, производственных помещений, технологических процессов и документации предприятия требованиям норм ислама, содержащимся в стандарте Централизованной мусульманской религиозной организации Совет муфтиев России «ХАЛЯЛЬ-ППТ-СМР. Требования к производству, изготовлению, обработке, хранению и реализации продукции «ХАЛЯЛЬ». Общие требования. СО-2011».

Термин «халяль» с арабского означает дозволенное в исламском праве – все то, что не считается харамом (запретным). Халяль применительно к продукции – это продукция, которая не содержит в своем составе ингредиентов, относящихся к категории харама

**Литература.**

1. Терапевтическая стоматология: национальное руководство / под ред.

Л.А. Дмитриевой, Ю.М. Максимовского. – М.:ГЭОСТАР-Медиа, 2009 –

С. 526-540.

2.Ушаков Р.В. Царев В.Н. Антимикробная терапия в комплексном

лечении воспалительных заболеваний пародонта // Учебное пособие. – М.–

2014 – 48 с.

3. УШАКОВ Рафаэль Васильевич, ЕЛИСЕЕВА Наталья Борисовна, ПОЛЕВАЯ Нина Павловна, БЕЛОВА Надежда Михайловна, КОРКИН Вячеслав Владимирович.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ,УСТРАНЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ГАЛИТОЗА //Учебное пособие. Г.Москва, 2016г . 81с.

4. Ибн Маджа, М.Исаулы. К.Жолдыбайулы, Гылымхал - стр. 319.  
5.Тахмаз, аль-Фикхуль Ханафи –стр. 1/422-424.  
6. У.Зухайли, Фатауа муасыра – стр.34.

7. 1.https://azan.ru/maqalat/read/dozvoleno-li-chistit-zubyi-vo-vremya-posta-10763

2. <https://dumrf.ru/islam/rites/1998>

3. <https://umma.ru/misvak-sivak>