

Практически все заболевания зубов и дёсен провоцируют вредные микробы полости рта. Вредные микроорганизмы питаются остатками пищи, вызывают их гниение и брожение. При этом они вырабатывают большое количество кислот, которые растворяют эмаль зуба. Именно здесь образуется кариес. КАРИЕС в переводе с латинского означает «гниение». При постоянном воздействии на эмаль кислот она становится пористой и, в конце концов, проламывается. В этом случае образуется кариозная полость – дыра.

Если кариес не лечить, микробы-разрушители захватывают все слои зуба и окружающие ткани. Развивается ПУЛЬПИТ. Пульпит – воспаление пульпы. Появляются болезненные ощущения от холодного, горячего, а также ночные боли. В этом случае необходимо обратиться за помощью к врачу. ПЕРИОДОНТИТ – воспаление тканей, окружающих корень зуба. Причиной заболевания в большинстве случаев являются инфекции. Прикосновение к больному зубу вызывает сильную боль.

Токсины, выделяемые микробами, способны разрушать и дёсны. Они становятся рыхлыми, мягкими, болезненными. ГИНГИВИТ – воспаление и кровоточивость дёсен, возникающее из-за плохой гигиены полости рта. Если гингивит не лечить, воспаление продолжается и развивается ПАРОДОНТИТ. Часто ему сопутствует зубной камень. Если его не лечить вовремя, то он приводит к расшатыванию и выпадению зубов.

Кроме зубов и дёсен, бактерии скапливаются на поверхности языка и щёк. Чем больше во рту бактерий, тем выше риск появления неприятного запаха и развития заболеваний.

**ПОМНИТЕ**, на самых ранних стадиях кариес и болезни дёсен обратимы!

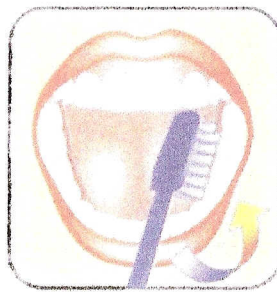
# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

## ПО УХОДУ ЗА ЗУБАМИ

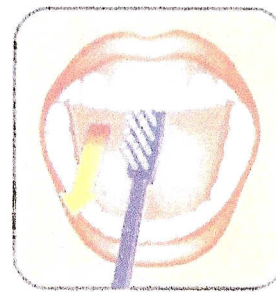
Зубы чистятся при разомкнутых челюстях. Сначала чистятся зубы верхней челюсти, а потом в таком же порядке зубы нижней челюсти. На каждом участке делается не менее 10 движений щеткой.



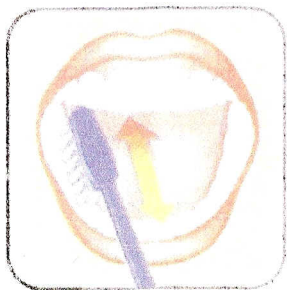
Чистка передней поверхности зубов - направление движения щетки от края десны к краю зуба.



Чистка задней поверхности боковых зубов - направление движения щетки от края десны к краю зуба.



Чистка задней поверхности передних зубов - направление движения щетки от края десны к краю зуба.



Чистка жевательных поверхностей зубов.



Массаж десен - по окончании чистки челюсти смыкаются, и щеткой совершаются круговые движения с захватом зубов и десен.



Одним из самых простых методов предупреждения заболеваний зубов является уход за полостью рта. Каждый культурный человек должен иметь свою зубную щётку и ежедневно чистить зубы утром, после завтрака, и вечером, перед сном, а также полоскать рот водой после каждого приёма пищи.

Даже зная о предстоящей смене зубов, необходимо приучать детей с 4-5-летнего возраста к уходу за зубами и полостью рта. Это не только является профилактикой заболеваний временных зубов, но и приучит детей с раннего возраста постоянно ухаживать за своими зубами и полостью рта.

Перед чисткой зубов необходимо вымыть руки. Зубная щётка должна быть чистой. После чистки зубов нужно сполоснуть щётку водой, намылить её, и так оставить до следующей чистки. Зубную щётку нужно менять каждые 3 месяца.

Очень важно посещать стоматолога не менее двух раз в год.  
Правила приёма пищи.

- Много грызть и жевать овощи и фрукты.
- Снимать пищу с ложки губами, не засовывать ложку в рот.
- Откусывать пищу только передними зубами.
- Измельчать пищу только дальними зубами.
- Глотать пищу хорошо разжёванной, не запивая.
- Не есть сладостей между приёмами пищи.
- Заканчивать приём пищи твёрдыми овощами и фруктами.
- Есть богатую витаминами и кальцием пищу.
- После еды полоскать рот водой.
- Использовать жевательные резинки без сахара не более 5-10 минут после еды.

Перечень продуктов с богатым содержанием кальция (см. приложение).

<b>Продукт</b>	<b>Содержание кальция, мг на 100г продукта</b>
<b>Вяленая рыба с костями</b>	<b>3000</b>
<b>Кунжут</b>	<b>1150</b>
<b>Твердые сорта сыра</b>	<b>600</b>
<b>Сардины с костями</b>	<b>350</b>
<b>Плавленый сыр</b>	<b>300</b>
<b>Миндаль</b>	<b>254</b>
<b>Сельдерей</b>	<b>240</b>
<b>Сушеные соевые бобы</b>	<b>226</b>
<b>Капуста браунколь</b>	<b>212</b>
<b>Листья одуванчика</b>	<b>173</b>
<b>Курага</b>	<b>170</b>
<b>Шпинат свежий</b>	<b>121</b>
<b>Молоко</b>	<b>100-120</b>
<b>Семена подсолнечника, сметана, фруктовый йогурт</b>	<b>100</b>
<b>Творог</b>	<b>95</b>
<b>Арахис</b>	<b>70</b>
<b>Капуста, семена тыквы</b>	<b>60</b>
<b>Богаты витамином «Д»</b>	<b>мкг в 100г продукта</b>
<b>Сардины</b>	<b>15</b>
<b>Семга</b>	<b>13</b>
<b>Скумбрия</b>	<b>10</b>
<b>Маргарин</b>	<b>7</b>
<b>Сельдерей</b>	<b>5</b>
<b>Яйца</b>	<b>1,4</b>

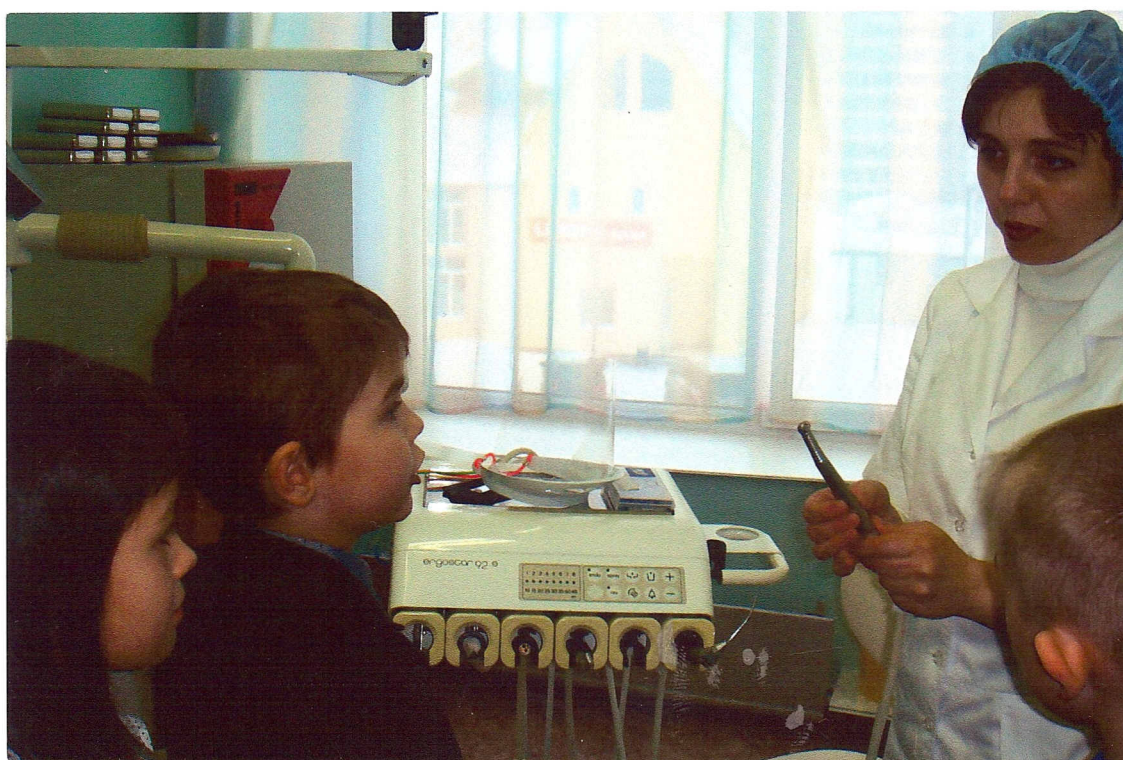


Недавно мы с ребятами из нашего класса совершили экскурсию в стоматологический кабинет. Там нам рассказали о том, как работает стоматологическая установка, какими инструментами работает врач. Это стоматологическое зеркало, пинцет, зонд, экскаватор, гладилки.

Мы узнали, какие бывают пломбы (цементные, композитные), и даже примерили специальные очки. Нам показали, как правильно чистить зубы и рассказали, как образуется кариес.

Мы поняли, что нужно чистить зубы и не стоит бояться стоматологов.

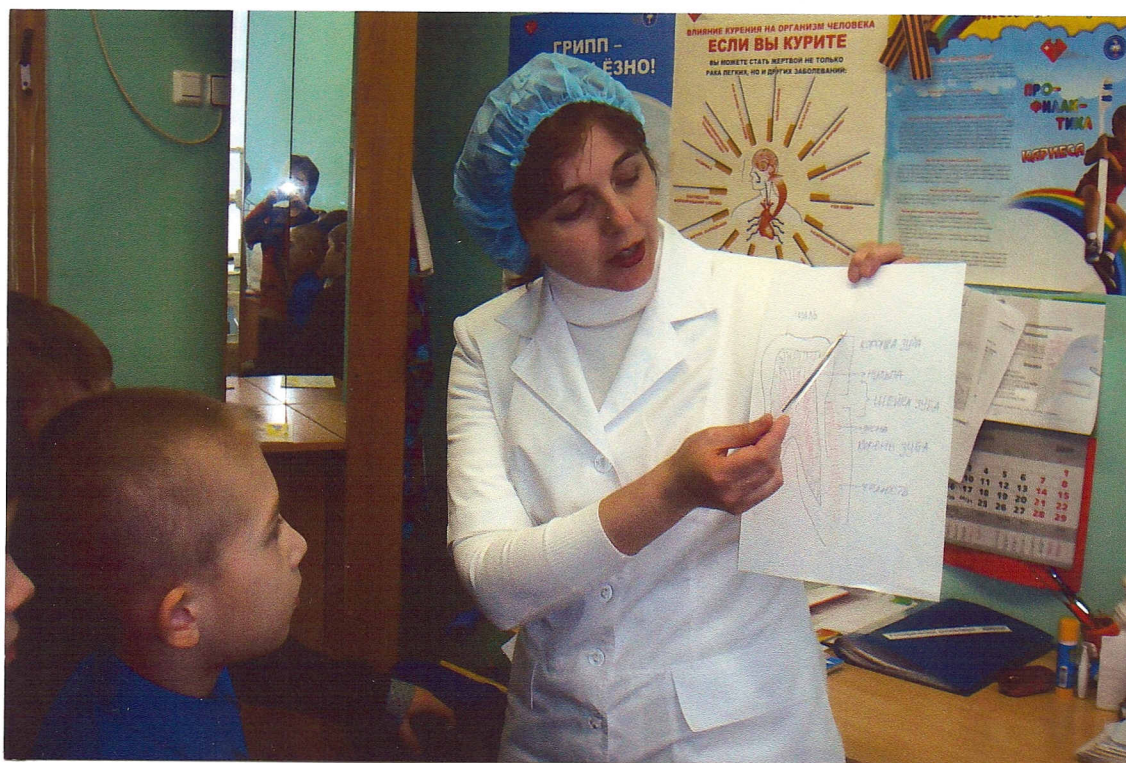
См. фотографии.











## ВЫВОДЫ

1. Здоровье зубов – это, прежде всего отсутствие болезней, прекрасное настроение, уверенность в себе.
2. Профилактика – лучший метод сохранения здоровья.
3. Здоровая полость рта – чистая полость рта.
4. Нужно беречь зубы с детства и получишь здоровые зубы на всю жизнь.



Список использованной литературы.

1. М.Ш.Мангасарян Здоровые зубы и дёсны 2005г.
2. Ж.Г.Муравянникова Профилактика стоматологических заболеваний 2004г.
3. Энциклопедия вопросов и ответов. Перевод с английского У.В.Сапциной 2008г.
4. Энциклопедия для детей - Человек. Главный редактор академик РАЕН Мария Аксёнова.
5. Брошюры