

Нужна зубов вам красота?

**Автор: ученица 3В класса
МОУ «Гимназия №6»
Гафурова Алия Рафаиловна
Научный руководитель: учитель
начальных классов МОУ «Гимназия №6»
Ельмакова Елена Константиновна**

Новочебоксарск

2010 СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Строение зуба.....	4
Кариес.....	6
Средства гигиены полости рта.....	8
Социологический опрос и выводы.....	11
Список использованной литературы.....	13
Приложения	
Приложение 1. «Золотые правила здоровья полости рта».	
Приложение 2. Схема чистки зубов	
Приложение 3. Тесты	
Приложение 4. Диаграммы. «Итоги тестирования детей».	
«Итог проверки практических навыков на муляже».	
Приложение 5. Рисунки детей на тему: «Уход за полостью рта»	
Приложение 6. Фотографии детей.	

Введение

**Знать должны как 2х2,
Эти важные слова!
Чистить зубы ежедневно!
3х3 не забывать -
Orbit тоже пожевать,
Фрукты, овощи любить,
К стоматологам ходить.
Зубки все для нас важны!
Сохранить мы их должны!**

Проблема кариеса имеет многовековую историю. Интерес к ней связан с широким распространением этого заболевания. Врачи — стоматологи убеждены, что сохранить здоровые зубы можно лишь при правильном уходе за полостью рта.

Никто не задумывается о профилактике кариеса. Вспоминают о ней лишь тогда, когда заболят зубы. А, что такое профилактика кариеса?

Профилактика кариеса — это правила ухода за зубами, методы сохранения здоровья зубов. В нашем городе за 2008 год заболеваемость кариеса - 83%; с заболеваемостью десен - 30%.

Это большие цифры. Поэтому особое внимание нужно уделять профилактике. Ведь кариес не только вызывает страх перед его лечением, но и само лечение является дорогостоящей процедурой.

Цель работы: Я хочу рассказать в своей работе о кариесе, его причинах, а самое главное как правильно ухаживать за зубами. Повысить уровень знаний детей о гигиене полости рта.

Задачи работы:

1. Выяснить умеют ли ухаживать за зубами дети.
2. Научить детей правильно чистить зубы.
3. Повысить уровень знаний.

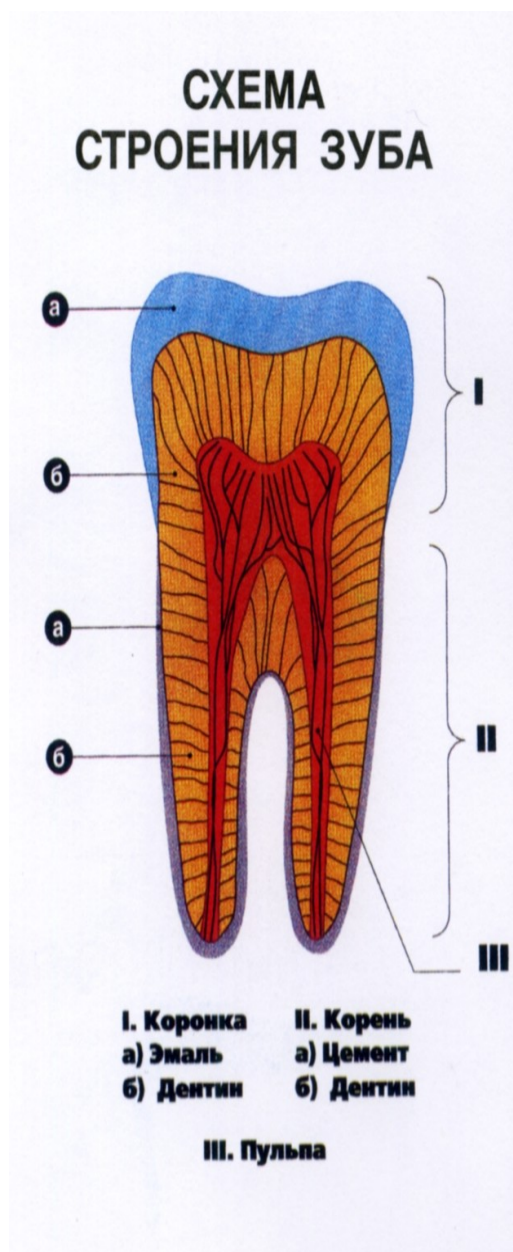
Методы работы:

1. Прочтение лекций
2. Проведение тестирования
3. Проверка практических навыков на муляже.

Практичное применение: материал данной работы может быть использован на уроках окружающего мира и в жизни ребят.

* Ну, теперь ты молодец, кариесу пришел конец!

1. Строение зуба.



У человека два комплекта зубов:

временные (молочные) у детей до 7 лет и постоянные, которые приходят им на смену и служат всю жизнь.

Смена зубов — естественный процесс, который происходит не только у людей, но и у многих животных. Его не нужно бояться.

Временные и постоянные зубы одинаковы по строению и отличаются только размером и количеством.

Видимая часть зуба называется коронкой, а невидимая — корень. (примером может служить растительный мир — у дерева есть крона и корень).

Коронка зуба покрыта со всех сторон эмалью так же, как тело человека — кожей. Под эмалью располагается дентин, который питает эмаль. Корень, покрытый не эмалью, а цементом, также состоит из дентина.

Внутри есть полость, в которой находится пульпа. Она состоит из сосудов и нервов. Именно поэтому поврежденный зуб отвечает на раздражение (сладкое, кислое, температура и т.д.) болью.

Маленькие дети, а также бабушки и дедушки, у которых уже нет зубов, вынуждены есть только жидкую или мягкую пищу. С появлением зубов у ребенка еда, которой его кормят, становится разнообразнее. Зубами он может откусить яблоко, морковь, сухарик, съесть печенье и другие вкусные вещи. Но если во рту у него будет сухо, проглотить все это будет трудно. Для этого нам необходимо специальная жидкость — слюна. Ее вырабатывают слюнные железы и выделяют в полость рта через специальные трубочки (протоки слюнных желез). Слюна обеспечивает нормальную среду обитания и работу всех органов полости рта. Какую же работу выполняют все эти органы и ткани?

- Чисти зубы добела, чтобы не болели никогда!

Пищеварение.

- С помощью зубов мы откусываем и пережевываем пищу. Губы, смыкаясь, не дают жидкости вылиться, а пище вывалиться изо рта во время жевания. Воспитанные люди едят, сомкнув губы, так как именно благодаря губам мы можем оставаться опрятными и аккуратными.
- Слюна смачивает пищу и готовит ее к проглатыванию.
- Переваривание пищи во рту, а именно разделение пищи на очень маленькие частички, которые продолжают перевариваться в желудке и затем, всасываясь через стенки желудка, попадают в кровь и разносятся по всему организму.

Во рту происходит начальный этап переваривания пищи с помощью веществ, содержащих в слюне.

Определить вкус и поглотить обработанный слюной пищевой комок нам помогает язык.

После проглатывания пищи во рту и особенно на зубах остаются ее частички. Слюна помогает очистить от них полость рта.

Если вы хотите, чтобы зубы были здоровыми, необходимо кушать меньше сладостей.

Потому что сладкое любят не только дети, но и микробы, которые живут во рту.

Когда микробы «едят» остатки пищи и сладостей, они повреждают «зубную кожу» - эмаль. Поэтому зуб начинает болеть.

Слюна, смывая с зубов эти остатки, отнимает пищу у микробов. Но ей трудно справиться одной, поэтому слюне необходимо помогать с помощью зубной щетки и пасты. Если их нет под рукой, то можно пожевать жевательную резинку, - например, Орбит, которая заставит слюнные железы быстрее работать, выделять больше слюны и следовательно, лучше очищать полость рта.

Речь.

Губы, щеки, язык, небо и зубы дают возможность произносить звуки и слова, общаться друг с другом, смеяться и улыбаться.

Место, где находится корень зуба, называется лункой (альвеолой). Между корнем зуба и стенкой лунки имеется щель, в которой располагаются связки, подвешивающие зуб и кости. Эти связки удерживают корень в лунке, выполняя роль амортизаторов, равномерно распределяющих жевательное давление. Между связками располагается большое количество сосудов и нервов.

Пространство между корнем зуба и лункой, заполненное связками, сосудами и нервами носит название периодонта.

Десна обеспечивает дополнительную фиксацию зуба в челюсти и герметизм пародонта, поскольку от шейки зуба к десне также идет связки.

Комплекс тканей, удерживающих зуб в кости, носит название **пародонта** и включает в себя:

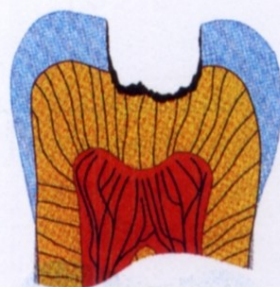
- корень
- лунку зуба
- периодонтит
- десну

II. Кариес

СТАДИИ КАРИЕСА



Поверхностный кариес



Средний кариес



Глубокий кариес

Когда зуб прорезывается, т.е. появляется в полости рта — он здоров и не поврежден кариесом. Как вы знаете, коронка зуба покрыта «кожицей» - эмалью. У молодого зуба эмаль очень слабая, не приспособленная к трудной жизни в полости рта. Слюна, которая выделяется по специальным трубочкам в полость рта, моет зубы и обогащает их питательными веществами, помогая эмали набрать силы и окрепнуть. После еды на поверхности зуба скапливаются остатки пищи. Они приклеиваются к тем частям, которые ближе к десне, а также находятся между зубами, и постепенно превращаются в кладовые запасов пищи для микробов. Это — зубной налет. Слюне не под силу смыть его. Микробы, содержащиеся в налете, выделяют вредное для зубов вещество — кислоту. Сначала кислота проделывает в эмали зуба маленькие «трещинки», в которых поселяются микробы. Постепенно микробы и кислота разъедают эмаль, а трещинки превращаются в дырки. Тогда поврежденный зуб начинает болеть. Такие дырки и называются кариесом. Древние люди называли кариес «короедой». Любимой едой для микробов является сладкая и кислая пища. Поэтому, если кушать много конфет, печенья и сладкого, зубы могут заболеть. Если зуб поврежден кариесом, после съеденной конфеты он обязательно заболит — это «крик» зуба о помощи. Если не обратиться к врачу, микробы будут разрушать зуб дальше и глубже. Сначала зуб будет болеть от конфет, потом от мороженого, от горячего чая, а потом и просто ночью. Услышав крик зуба о помощи, сразу бегите к врачу. Тогда лечить зубы будет совсем не больно. Болезнетворные микробы полости рта способны вызвать не только кариес, но и воспалительные заболевания пародонта — опорно-удерживающего аппарата зуба. Остатки пищи и микроорганизмы скапливаются между зубом и десной.

При несоблюдении гигиенических правил кислоты зубного налета и другие продукты жизнедеятельности микробов со временем вызывают гингивит — воспаление десны, которое характеризуется кровоточивостью десен. Если своевременно обратиться у врачу, гингивит можно вылечить без дальнейших неприятных последствий.

Когда десна уже поражена, микробы переносят свою деятельность в более глубокие слои (в связку, идущую от шейки зуба к десне, кость, периодонт) и вызывают их разрушение. Это заболевание носит название пародонтита. В результате зуб начинает расшатываться и может выпасть.

* После дождичка из фтора зубы будут все здоровы!

III. Средства гигиены

Бытует мнение о том, что разрушения и потери зубов с возрастом не избежать. Поэтому многие не задумываются о профилактике стоматологических заболеваний до тех пор, пока зубная боль не заставит их обратиться к стоматологу.

Болезни зубов можно предотвратить, соблюдая определенные нормы посещения.

Гигиеническое обучение и воспитание играет важную роль в профилактике кариеса и болезней пародонта.

Простые правила ухода за зубами помогут сохранить их здоровыми на всю жизнь.

К средствам гигиены полости рта относятся:

Основные:

1. Зубная паста
2. Зубная щетка

Дополнительные:

1. Ополаскиватели для полости рта
2. Зубная нить — флосс
3. Зубочистка
4. Жевательная резинка

Зубные нити — флоссы

Основное назначение флоссов — тщательное удаление налета и остатков пищи из промежутков между зубами. Поскольку при чистке щеткой налет из межзубных промежутков удалить полностью не удастся, то очищение зубной поверхности флоссом является необходимой процедурой.

Чистить зубы флоссом рекомендуется после каждой чистки зубов и после каждого приема пищи. Если такой возможности нет чистить зубы флоссом необходимо хотя бы один раз в день.

Флоссы могут быть воощенные (покрыты воском) и невоощенные (не покрыты воском), круглые и плоские. Самым удобным является воощенный плоский флосс.

Зубочистки

Зубочистки используют для очищения пространства между зубами. Пластмассовые зубочистки — моющиеся, а деревянные — одноразового использования.

Зубная щетка

Зубная щетка является основным инструментом для удаления зубного налета с поверхности зубов и десен.

Зубная щетка состоит из:

- Ручки
- Рабочей части (головки) с расположенными на ней пучками щетины

Типы зубных щеток отличаются формой, размером ручек, рабочей части, а также расположением, густотой, длиной и качеством щетинок.

* Зубных не бойся докторов и будет каждый зуб здоров!

Существует несколько степеней жесткости щетины:

- мягкая
- средняя
- жесткая

Основные правила выбора зубной щетки для детей

1. Необходимо выбрать щетку с средней щетиной
2. Длина головки щетки (щетины) должна быть равна ширине 2-х — 3-х зубов
3. Перед чисткой и после чистке зубов необходимо тщательно вымыть щетку
4. Щетка должна храниться в индивидуальном стакане щетиной вверх. Футляр щетки используются только для транспортировки.
5. Не рекомендуется давать свою зубную щетку другому человеку.
6. Нельзя использовать щетку для других целей, кроме чистки зубов
7. Щетку необходимо менять, когда она изнашивается (в среднем 1,5-2 месяца)

Зубная паста

Основной функцией зубной пасты является удаление мягкого зубного налета.

Зубные пасты можно разделить на детские и взрослые.

Детские зубные пасты отличаются от взрослых различным составом. Детям не рекомендуется чистить зубы пастой для взрослых .

Кроме этого зубные пасты подразделяются на:

- Гигиенические зубные пасты, которые не обладают лечебно-профилактическим эффектом, а лишь очищают зубы от налета
- Лечебно-профилактические зубные пасты, которые не только хорошо очищают поверхности зуба от налета, но и обладают противокариозным и/или противовоспалительным эффектом, а также способны отбеливать зубы и снижать их чувствительность.

Правильному выбору детской зубной пасты могут следующие рекомендации:

Детям рекомендуется детские зубные пасты, так как в их состав входит необходимое для детей количество активных профилактических добавок.

1. Детям до 12-ти рекомендуются пасты, в состав которых , кроме фтора, включены соединения кальция
 2. При заболевании десен зубная паста должна содержать противовоспалительные вещества.
- При выборе любого средства гигиены полости рта лучше посоветоваться с врачом-стоматологом.

Наличие в зубной пасте соединений фтора, кальция и противовоспалительных веществ указывается на упаковке.

Чистка зубов с помощью зубной щетки и пасты должна происходить следующим образом:

1. Зубы необходимо чистить минимум два раза в день: утром, желательно после завтрака, и вечером, после последнего приема пищи.
2. Перед чисткой щетка тщательно моется.
3. Щетку нужно держать с захватом сверху.
4. На щетку наносить небольшое количество пасты, размером с горошину.

Ополаскиватель для полости рта.

После того, как вы почистили зубы зубной щеткой с пастой, нужно прополоскать рот водой или специальным ополаскивателем. Эти ополаскиватели бывают различных цветов и содержат различные питательные вещества, полезные для эмали.

Жевательная резинка.

Жевательная резинка, как и все средства гигиены полости рта, имеет древнюю историю. Например, древние греки жевали мастику, добываемую из коры деревьев, индейцы майя использовали для этих целей смолу, а древние германцы с удовольствием жевали шерсть, пропитанную медом.

* Чисти зубы до бела, чтоб не болели никогда!

Тогда это делалось неосознанно, с целью придания дыханию приятного запаха или просто из потребности в жевании.

Жевательная резинка заставляет слюнные железы быстрее работать, выделять большие слюны и лучше очищать полость рта. Она смывает зубной налет с зубов. Но все-таки нельзя целый день употреблять жевательную резинку, пусть даже самую полезную, потому что ваши зубки и мышцы должны отдыхать.

Правила жевания жевательной резинки:

- жевательную резинку употребляют только после еды;
- жевать ее нужно не больше десяти минут;
- жевательная резинка не может заменить зубную щетку с пастой во время чистки зубов после завтрака или после ужина.

* Нужна зубов вам красота? Соблюдайте гигиену рта!

Социологический опрос и выводы.

Зуб – это орган, входящий в состав полости рта. С помощью зубов человек откусывает, размельчает и пережевывает пищу. Здоровье зубов оказывает влияние на общее здоровье организма, а также на формирование речи, внешний вид. Больные зубы являются не только результатом общих заболеваний организма, но и могут стать причиной серьезных заболеваний, таких как сердце, почек, суставов. Тем более с человеком у которого гнилые зубы, неприятный запах изо рта не хочется общаться.

Каждому из нас мама или бабушка утром напоминают о том, что надо чистить зубы. Многие из вас это делают, но зубы все равно болят. Почему? Потому что далеко не все умеют правильно чистить зубы. Бывает и щетка не чистит, а лишь размывает остатки пищи. В Приложении № 2 показана техника чистки зубов.

После того как мы покушали нужно прополоскать рот. Если нет такой возможности, поможет жевательная резинка. Ее нужно употреблять не более 10 мин. После приема пищи.

Чтобы сохранить зубы здоровыми и красивыми нужно не только правильно ухаживать за зубами, но и посещать своевременно стоматолога.

Зуб – один из органов полости рта, представляющий собой единый механизм, который не сможет работать без одной даже самой маленькой детали.

В данной работе принимали участие дети 2 «В» класса МОУ «Гимназия №6». Моя основная задача была выяснить умеют ли правильно ухаживать за своими зубами дети. С этой целью я проводила тестирование со следующими вопросами:

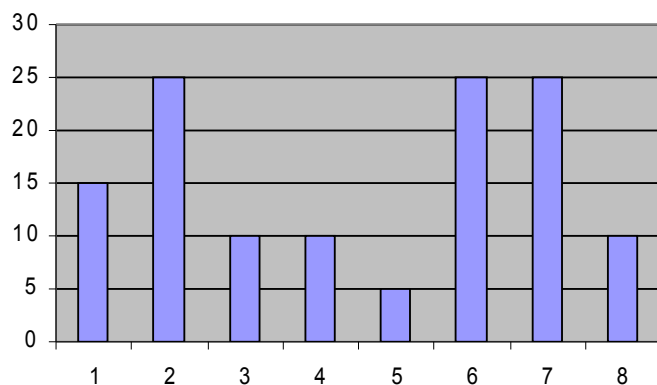
1. Сколько раз в день ты чистишь зубы?
2. У тебя есть зубная паста и щетка?
3. Есть ли у тебя дополнительные средства по уходу за полостью рта?
4. После еды ты споласкиваешь рот?
5. Сколько раз ты посещаешь стоматолога в год?
6. Ты следишь за здоровьем своих зубов?
7. Употребляешь ли ты жевательные резинки?
8. Сколько времени жуешь жевательную резинку?

Диаграмма № 1.

Результаты социологического опроса по тесту №1

(количество тестируемых – 25 человек)

Количество
детей



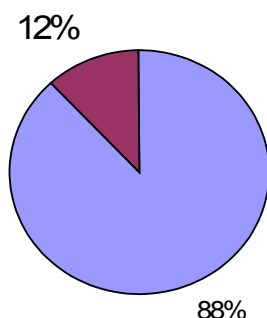
№вопросов
тестирования

В диаграмме столбиками указано количество детей, правильно ответивших на вопросы (см. Приложение №3, тест №1).

А также в своей работе использовала проверку практических навыков на муляже, где выяснила, что правильно чистить зубы умеют 12 % детей.

Диаграмма № 2.

Результат проверки практических навыков до лекции.



Вывод: После тестирования и проверки практических навыков выяснилось, что у всех опрошенных детей есть гигиенические средства по уходу за зубами, но не все из них умеют правильно ухаживать за ними - только 12% детей (3 чел). Я думаю это связано с недостатком информации о здоровье зубов, тем более что дети практически не посещают стоматолога с профилактической целью. Из диаграммы № 1 мы видим, что только 4 человека посещают стоматолога с профилактической целью.

После проведения беседы на тему «Гигиена полости рта», я проводила повторное тестирование со следующими вопросами:

1. Понравилась ли тебе лекция?
2. Узнал(а) ли ты, что-то новое?
3. Ты теперь будешь правильно ухаживать за своими зубами?

Все дети ответили «ДА».

Я думаю, что такие лекции полезны, т.к. дети узнают больше о здоровье своих зубов, у них повышается уровень знаний о гигиене полости рта.

Список использованной литературы

1. Школьная программа по гигиене полости рта — 2001 г.
2. Э.М. Кузьмина «Профилактика стоматологических заболеваний» - 2001 г.
3. Мастер — класс «Гигиенист» - 2006 г.
4. А. Лукин «Все обо всем» - 1995 г.
5. Г.Н. Пахомов, С.А. Дедеян «Как сохранить зубы здоровыми и красивыми» - 1987 г.
6. «Первая энциклопедия для настоящих девчонок» - 2005 г.
7. Н. Коростелев «50 уроков здоровья для маленьких и больших» - 1991 г.

Использованные ресурсы сети Интернет:

1. <http://domovenok.kz/2008/05/26/gigiena-polosti-rta/>
2. <http://dentalworld.ru/services/?service=7>
3. <http://www.chado.ru/content/view/507/73>
4. <http://www.stom.ru/patient/tests/test1.shtml>

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ ПОЛОСТИ РТА

1. Чисти 2 раза в день по 2-3 минуты, не меньше. Есть возможность почистить зубы и после обеда, сделай это!

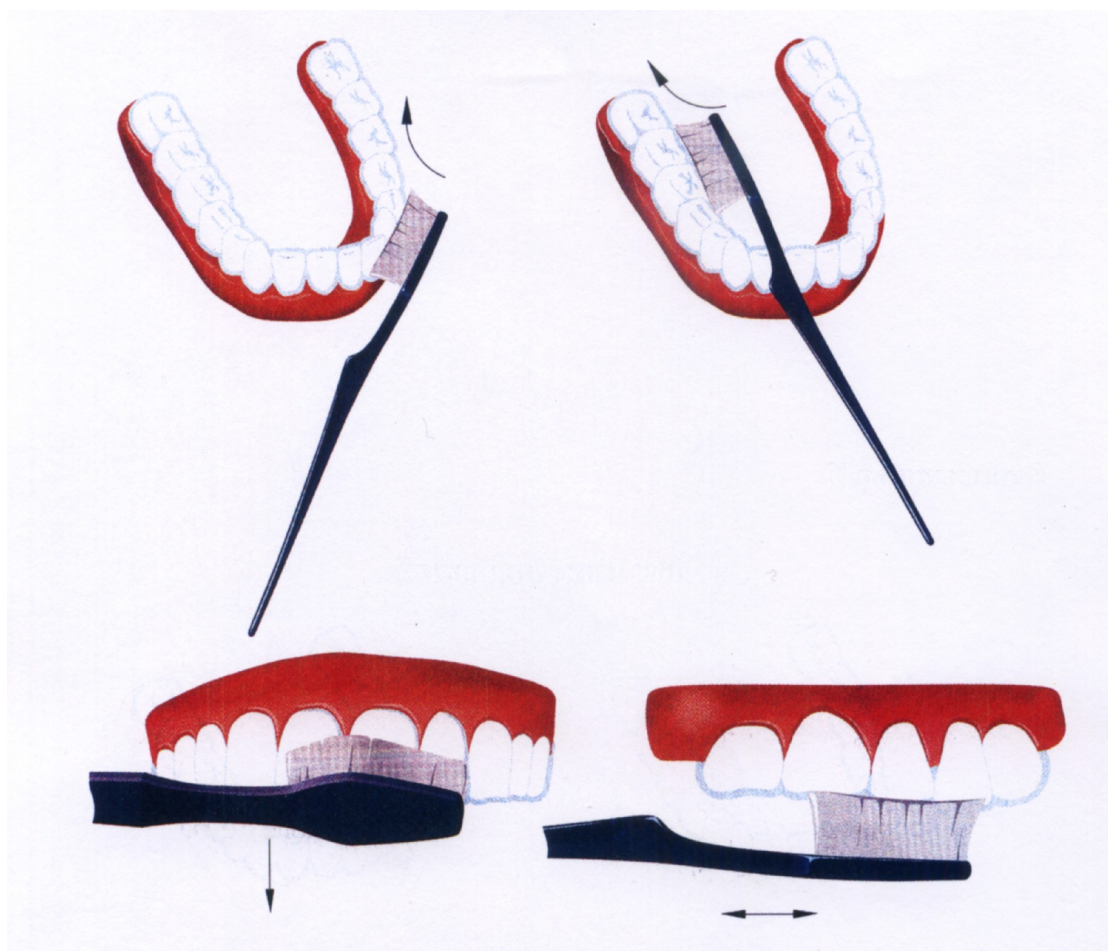
2. Правильно питайся. И дело не в богатстве ассортимента и не в наличии деликатесов на твоём столе, а питательной ценности каждого продукта. Овощи, фрукты, молоко, кисломолочные продукты — вот что поможет тебе сохранить не только здоровую улыбку, но и здоровье в целом.

3. Пользуйся дополнительными средствами гигиены: зубная нить, ополаскиватель, жевательная резинка, зубочистки.

4. Посещай стоматолога не менее чем 2 раза в год. Даже если ничего не болит!

5. Чисти зубы хорошей зубной пастой со фтором.

Схема чистки зубов



Методика чистки зубов

1. Зубы чистят при разомкнутых челюстях.
2. Сначала чистят зубы верхней челюсти.
3. Чистку начинаю с внешней поверхности зубов. Щетку располагают под углом 45 градусов к поверхности зуба. На каждом участке, состоящем из двух зубов, делают по 10 движений по направлению от десны к режущему краю зуба.
4. Таким же образом чистится внутренняя поверхность зубов. При чистке внутренней поверхности передних зубов щетка ставится перпендикулярно режущим краям и совершаются движения к переду.
5. Затем чистят жевательную поверхность малых и больших коренных зубов, делая по 10 «скребущих», «сметающих» движений на каждом участке.
6. Далее в том же порядке чистят зубы нижней челюсти.
7. Завершают чистку массажем десен верхней и нижней челюсти. Процедура осуществляется при сомкнутых зубах. Для этого в области зубов и десен щеткой совершают круговые движения
8. Щетку моют и ставят в стакан щетиной вверх.

I тест

1. Сколько раз в день ты чистишь зубы?
ОДИН
ДВА
СВОЙ ВАРИАНТ ОТВЕТА
2. У тебя есть зубная паста и щетка?
ДА
НЕТ
3. Есть ли у тебя дополнительные средства по уходу за полостью рта?
ДА
НЕТ
НЕ ЗНАЮ
4. После еды ты споласкиваешь рот?
ДА
НЕТ
5. Сколько раз ты посещаешь стоматолога в год?
ОДИН
ДВА
ТРИ
НЕ ПОСЕЩАЮ
6. Ты следишь за здоровьем своих зубов?
ДА
НЕТ
7. Употребляешь ли ты жевательные резинки?
ДА
НЕТ
8. Сколько времени жуешь жевательную резинку?
10 МИН
ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ
СВОЙ ВАРИАНТ ОТВЕТА

Правильные ответы выделены жирным шрифтом с подчеркиванием.

II тест

1. Понравилась ли тебе лекция?
ДА
НЕТ
2. Узнал(а) ли ты, что-то новое?
ДА
НЕТ
3. Ты теперь будешь правильно ухаживать за своими зубами?
ДА
НЕТ

Диаграмма №1.

Итоги тестирования детей

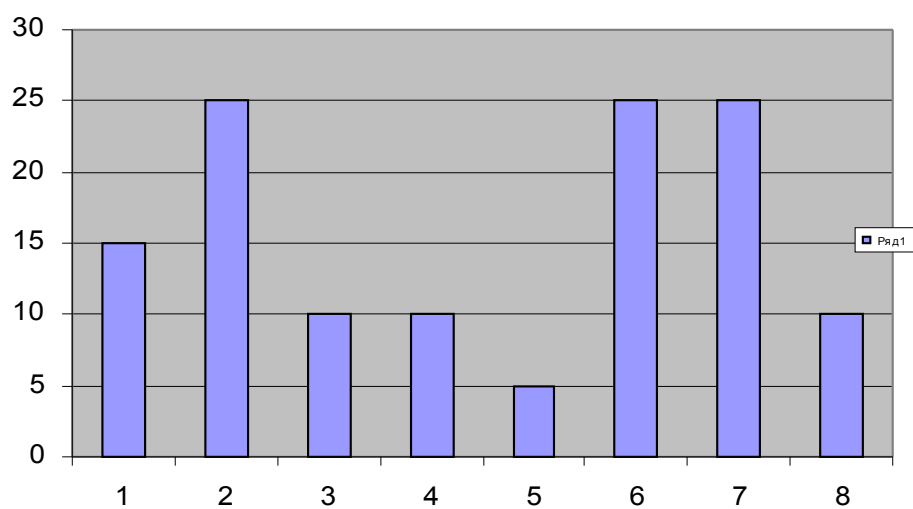
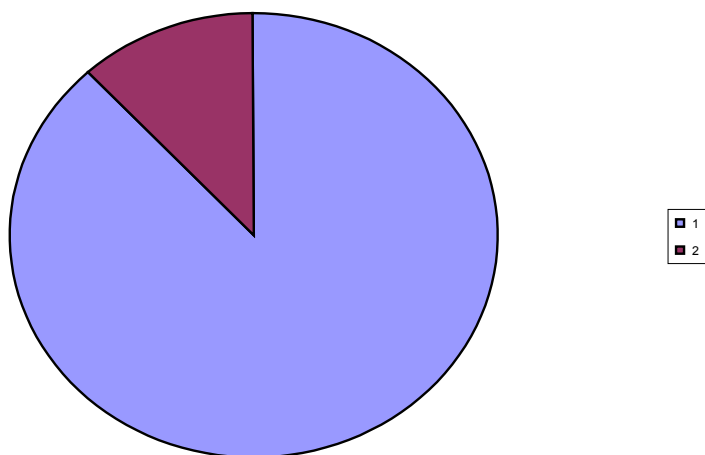


Диаграмма № 2.

Итог проверки практических навыков





Чисти зубы каждый день!







Приложение 6.



Это мы учимся правильно чистить зубы



Это я с победителями игры «Уход за полостью рта»