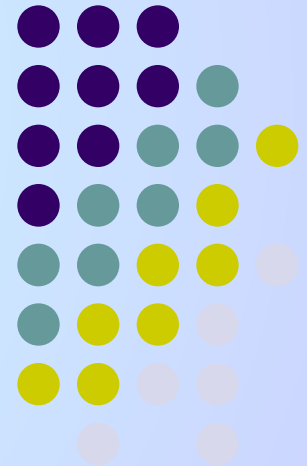
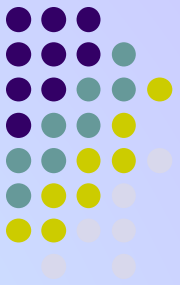


Профилактика заболеваний зубов

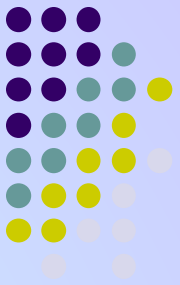


Учитель биологии КОУ Омской области «Адаптивная
школа-интернат № 5» ОЗЕРЕЦ Т.Н.



- Зуб — это орган человека, который имеет характерную форму и строение, занимает определенное положение в зубном ряду, построен из специальных тканей, имеет собственный нервный аппарат, кровеносные и лимфатические сосуды.
В норме у человека имеется 28-32 постоянных зуба.

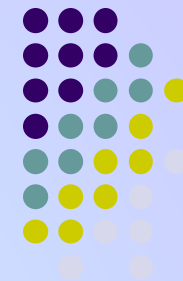
Индивидуальная гигиена



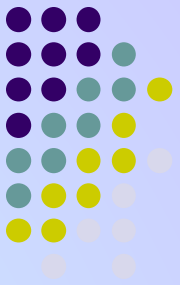
- Это тщательное удаление с поверхности зубов и дёсен зубных отложений с помощью различных средств гигиены. Зубы нужно чистить не менее 3 минут 2 раза в день – утром и вечером.



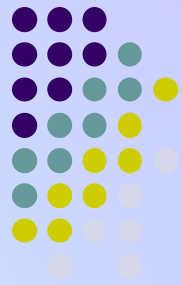
Зубные пасты и щётки для детей



Правильная чистка зубов



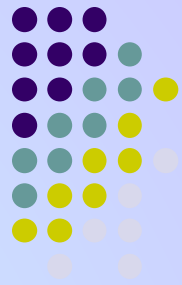
Полезные продукты



- Это свежие твёрдые фрукты и овощи, цельнозерновые продукты, бобы, шпинат, вода, зелёный чай, орехи, рыба, яйца, кисломолочные продукты, мясо птицы



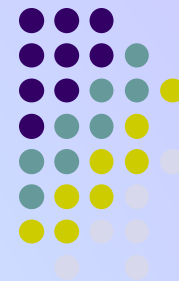
Вредные продукты



- Сладкие газированные напитки, жевательные таблетки, алкоголь, сладости, сухофрукты, белый хлеб, макароны, картофель фри, чипсы



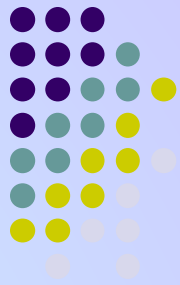
Профилактический осмотр



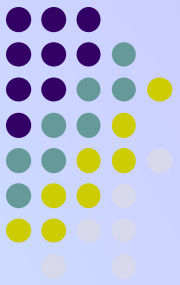
- Чтобы сохранить зубы здоровыми необходимо приходить на осмотр к врачу-стоматологу не реже двух раз в год.



Кариес зубов

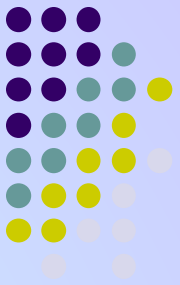


- Это длительный хронический процесс, который является очагом и источником инфекции, так как с пищей ребенок постоянно заглатывает большое количество микроорганизмов и продуктов разложения тканей зуба и пищи, задерживающейся в кариозной полости.

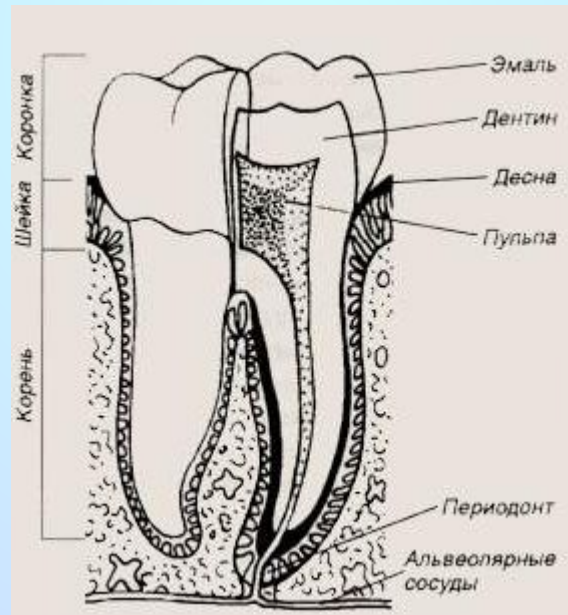


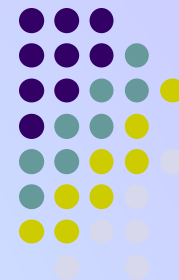
- У детей младшего и среднего школьного возраста кариес протекает безболезненно, в то время как у старшеклассников кариес дает о себе знать появлением неприятных ощущений при приеме сладкой и соленой пищи, при перепадах температур.

Пульпит

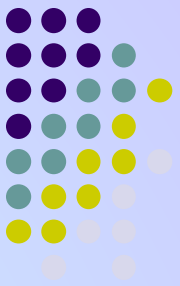


- Это когда в воспалительный процесс вовлечена пульпа. Это очень серьезно, так как можно лишиться зуба.





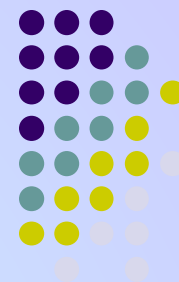
- Ночная пульсирующая самопроизвольная боль в зубе, имеющем кариозную полость или дефект пломбы, как правило, свидетельствуют о воспалении пульпы.



Вредные привычки

- Прикусывание языка, нижней челюсти, губ, щек, предметов.
- Привычка сосать пальцы, грызть ногти, игрушки.
- Жевательная лень.

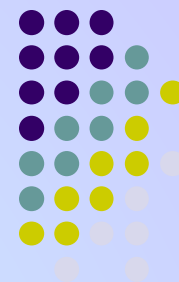




Влияние курения на зубы

- Зубы – это первое, о чем следует говорить и думать, когда речь заходит о вреде курения.

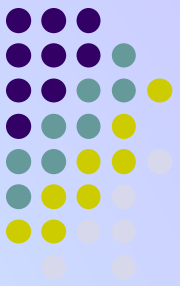




- Именно с зубов и слизистой оболочки ротовой полости начинается весь этот вред (рак лёгких, инсульт и т.д.) и именно их табачный дым поражает больше всего и в первую очередь.



Правила для сохранения здоровых зубов:



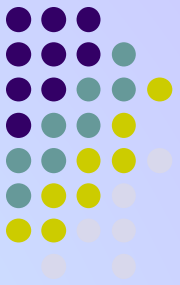
1. Не стоит грызть зубами то, для чего они не предназначены – колоть орехи, открывать пивные бутылки. Также следует быть осторожным с продуктами, содержащими твердую сердцевину.

2. Газированные напитки лучше пить через трубочку-соломку, максимально избегая контакта напитков с зубами.

3. Чаще полощите рот простой водой после принятия пищи, особенно богатой углеводами и кислотами.

4. Не стоит чистить зубы сразу после употребления в пищу кислых продуктов. После воздействия кислоты эмаль зубов более уязвима к механическому воздействию. Правильнее прополоскать рот водой, а чистку осуществить спустя полчаса.

Помните:



- Для сохранения здоровья зубов и предупреждения стоматологических заболеваний необходимо:
 - соблюдать гигиену полости рта;
 - ограничить потребление сахаросодержащих продуктов;
 - регулярно посещать стоматолога.

Будьте здоровы!

