

Школьная научно-практическая конференция « Молодые исследователи »

Автор: Бодров Матвей
ученик 4 «Д» класса
МОУ СОШ №3

Руководитель: Важенина Н.А.,
классный руководитель

Тема исследования



Влияние гигиены полости
рта на здоровье зубов

◎ АКТУАЛЬНОСТЬ

- ◎ Каждый человек хочет быть счастливым, а чтобы быть счастливым нужно быть здоровым. Здоровье - это то, что дается нам от рождения. И как бездумно мы порой растрачиваем это богатство! По статистике большинство россиян к 35 годам теряет часть собственных зубов. Больные зубы - это причина многих недугов: заболевания органов пищеварения, полости рта, горла, сердца, суставов, почек. Здоровые же зубы не только помогают сохранить здоровье, но и украшают человека, помогают правильно и красиво говорить. А как приятно, когда твой собеседник широко и искренне улыбается ослепительной улыбкой!

ЦЕЛЬ

Выяснить, действительно ли чистота зубов является залогом здоровья, а гигиенические навыки предупреждают развития кариеса и его осложнений

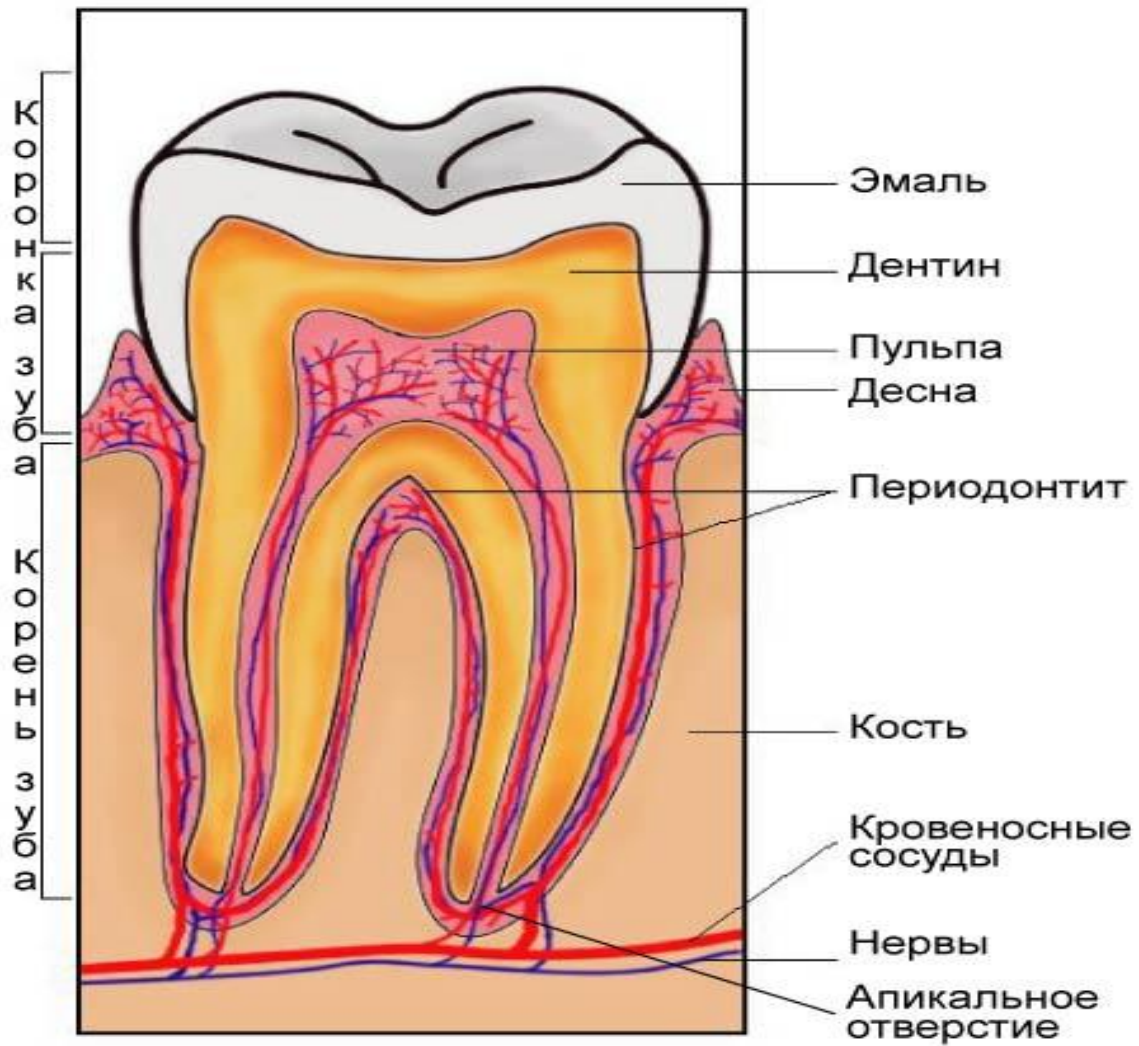
ЗАДАЧИ

- 1) Исследовать уровня знаний о зубах и гигиене полости рта учащихся начальной школы**
- 2) Разработать практические советы по уходу за полостью рта (памятка для уроков здоровья)**
- 3) Ознакомиться с особенностями ухода за зубами при ношении ортодонтических конструкций**



ПОЛЕЗНОСТЬ

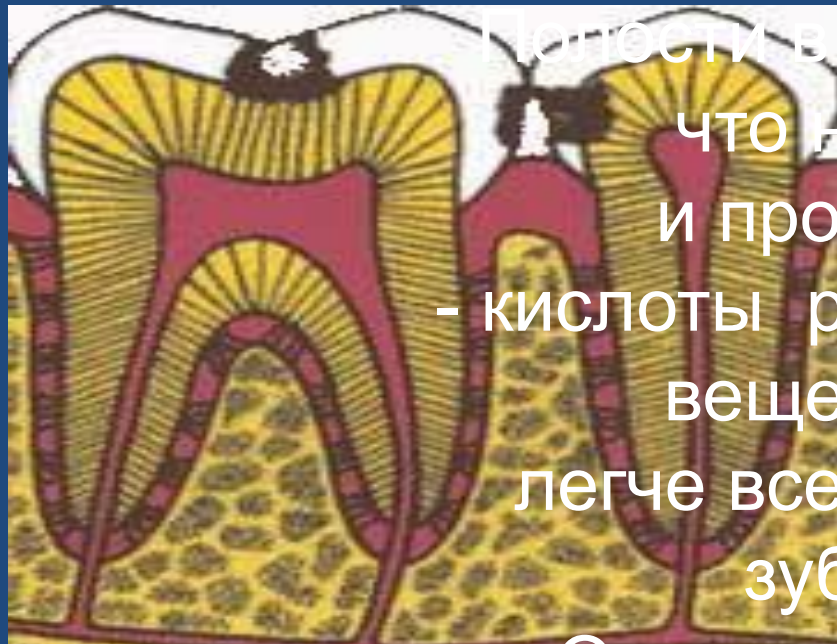
Школьникам необходимо соблюдать правила ухода за зубами и полостью рта для профилактики стоматологических заболеваний. Правильный уход за зубами играет большую роль в поддержании здоровья всего организма





«Человек без зубов, как
мельница без жерновов»





Почести в зубах образуются из-за того, что находящиеся во рту бактерии и продукты их жизнедеятельности - кислоты разрушают кальций-основное вещество эмали. Это разрушение легче всего происходит в тех участках зубов, где могут задерживаться остатки пищи. Они прекрасная среда для развития микробов.



ЗУБНЫЕ ПРОМЕЖУТКИ, ВЕЧНЫЕ ОБЛАСТИ ЗУБОВ, БОРОЗДЫ И ЯМКИ - эти труднодоступные участки в первую очередь пострадают от кариеса



Чисти зубы правильно!!!



**стандартный метод чистки
зубов**

необходимо чистить зубы после приёма пищи

Чистим зубы дважды в сутки,
Чистим долго: три минутки,
Щеткой чистой, не лохматой,
Пастой вкусной, ароматной.
Чистим щеткой вверх и вниз –
Ну, микробы, берегись!



ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ

«золотых правил» употребления углеводов:

- 1) не есть сладкое на ночь;
- 2) не употреблять сладкое как последнее блюдо при приеме пищи;
- 3) не есть сладкое между приемами пищи;
- 4) если нарушено какое-либо из трех первых правил необходимо почистить зубы либо прополоскать рот

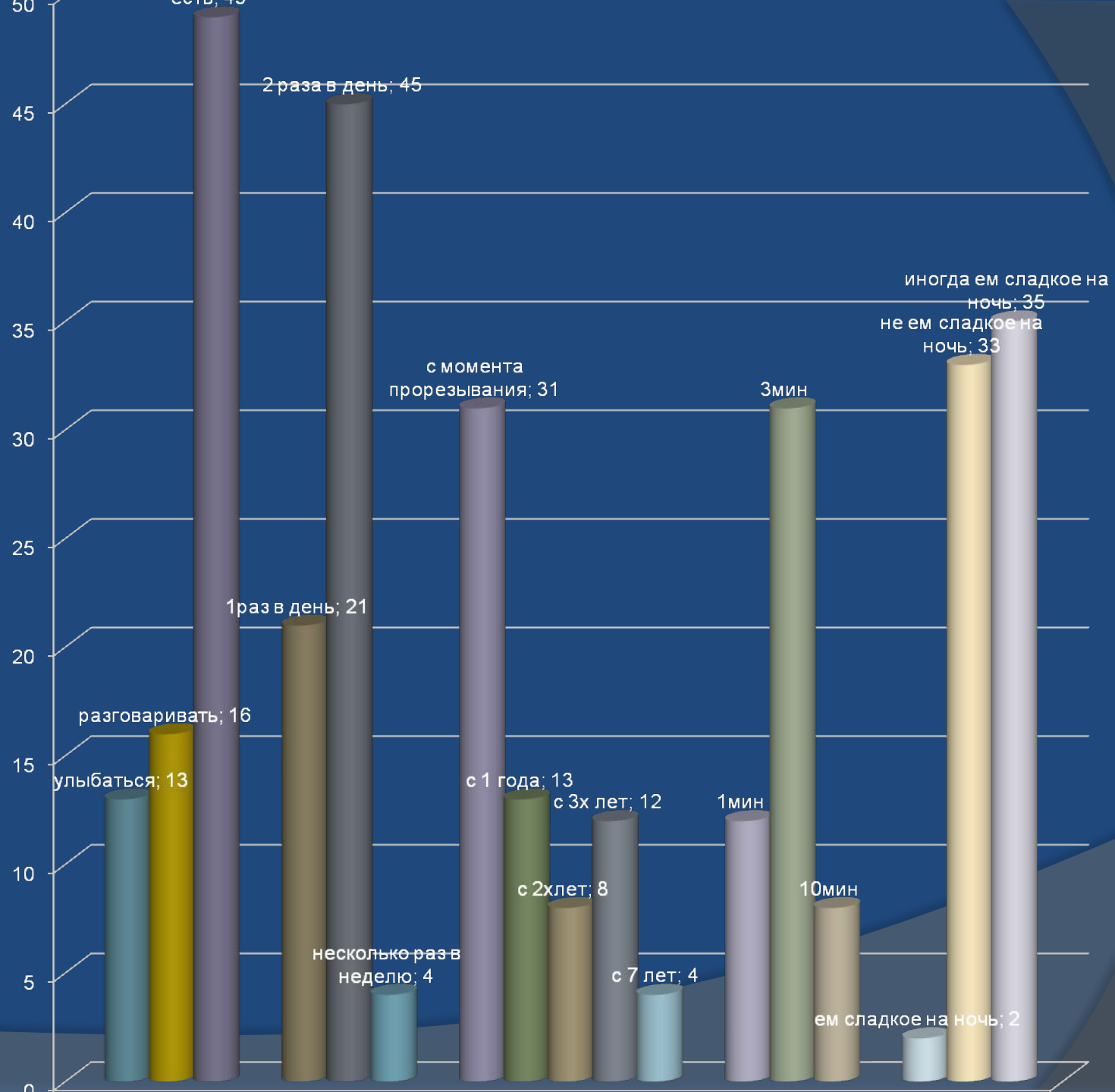
Не ешь сладкое на ночь!!!



АНКЕТА

- 1. Для чего человеку нужны зубы?
- Улыбаться
- Разговаривать
- Есть
- Кусаться
- 2. У тебя есть собственная зубная щётка?
- Да
- Нет
- 3. Как часто вы чистите зубы?
- Не чищу
- 1 раз в день
- 2 раза в день
- Несколько раз в неделю
- 4. Ваши родители помогают вам чистить зубы?
- Да
- Нет
- 5. Как вы считаете, с какого момента надо чистить зубы?
- С момента их прорезывания
- С 1 года
- С 2х лет
- С 3х лет
- С 7 лет
- 6. Как долго надо чистить зубы?
- 1 минуту
- 3 минуты
- 10 минут
- 7. Едите ли Вы сладкое на ночь?
- Да
- Нет
- Иногда





По результатам анкетирования я выяснил

следующее

- 100% опрошенных учеников начальной школы имеют собственную зубную щетку и честно отвечают на вопрос о частоте и продолжительности чистки своих зубов.
- Все опрошенные ученики чистят зубы: 63,5 % ребят - 2 раза в день, 30% - 1 раз в день и 5,5 % только несколько раз в неделю утруждают себя гигиеной полости рта.
- 72% опрошенных школьников начальных классов проводят за этим занятием рекомендуемые 3 минуты, 17% ребят - только 1 минуту, а остальные 11% даже по 10 минут.
- Только двое отмечают помощь родителей при чистке зубов, что составляет лишь 2,8 % от всех опрошенных учеников начальной школы.
- Знают, что надо чистить зубы с момента их прорезывания 44% ребят из опрошенных ребят.
- На вопрос «Для чего человеку нужны зубы?» многие ребята выбрали по несколько ответов. Самым популярным стал ответ - есть, далее - разговаривать и улыбаться.
- Придерживаются правил употребления углеводов и тем самым исключают воздействие сахаров на зубы в ночное время 33 школьника, что составляет 46,5% от всех опрошенных учеников начальной школы. Лишь 2 ученика едят сладкое на ночь и 35 ребят (а это 49% от всех опрошенных учеников) иногда позволяют себе делать это.



Ортодонтические конструкции



ВЫВОДЫ

- 1) У большинства опрошенных учащихся начальных классов есть знания и навыки правильного ухода за зубами. Считаю, что помощь родителей необходима для выработки стойкого и правильного навыка проведения чистки зубов. Моя мама, врач-стоматолог, помогает мне чистить зубы и указывает неочищенные участки, систематически осматривает мои зубы, подбирает нужные мне зубные пасты и щетки. **ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ НЕ ТЕ, КОТОРЫЕ ХОРОШО ЛЕЧАТ, А ТЕ ЗА КОТОРЫМИ ПОСТОЯННО И ХОРОШО УХАЖИВАЮТ.**
- 2) Для проведения уроков здоровья в классе я разработал краткую ПАМЯТКУ с практическими советами по уходу за полостью рта.



3) Многие из моих знакомых ребят проходят или готовятся к проведению ортодонтического лечения и, так же как и я раньше, не готовы к предстоящим трудностям в чистке зубов. Чистить недавно прорезавшиеся постоянные зубы, одетые в ортодонтические конструкции, надо с особой тщательностью, чтобы не получить в последствии кариеса на этих поверхностях и испортить эффект от проведенного лечения.

Надеюсь, что проделанная мною работа поможет и мне, и моим одноклассникам сохранить свои зубы здоровыми на долгие годы !



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!