

Министерство образования Российской Федерации
Министерство образования Республики Саха (Якутия)
Мирнинское районное управление образованием

Доклад на тему: Берегите зубы.

Работа ученицы 3а класса

Сыбаховой Арияны

Руководитель:
Саввинова И.И. – учитель
начальных классов
МКОУ СОШ №6

с. Арылах

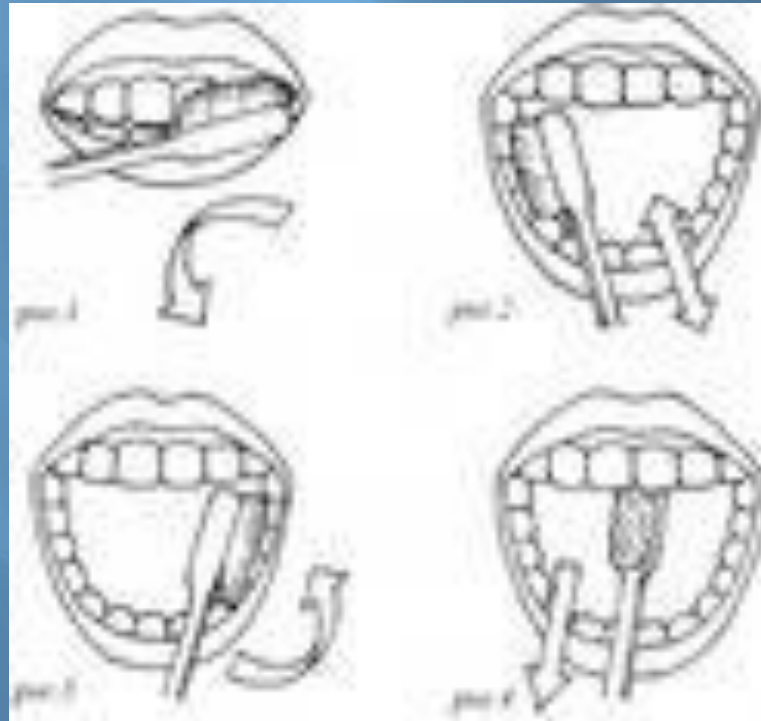
5klass.net

- ▣ Объект исследования- гигиена ротовой полости
- ▣ Предмет исследования –зубы



Цель исследования

1. Изучить вопрос правила гигиены ротовой полости: чистка зубов учащихся.



Постановка задач

1. Оценить периодичность чистки зубов учащихся в течение дня.
2. Выяснить сколько времени уделяется на процедуру чистки зубов на целый день.



Методы работы

- Изучение дополнительной литературы.
- Анкетирование учащихся.
- Сравнение и анализ.



Актуальность

- Всем известно, чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно соблюдать правила гигиены чистки зубов. На сегодняшний день заболевание зуба для школьного возраста является актуальным, так как от состояния молочных зубов зависит состояние постоянных зубов.

Содержание

- ▣ Введение
- ▣ Немного о зубах
- ▣ Берегите зубы
- ▣ Как укрепить зубы
- ▣ Как правильно чистить зубы
- ▣ Основные мифы, которые встречаются от родителей
- ▣ Приложение
- ▣ Вывод
- ▣ Использованная литература

Введение

- Вот вы уже и пережили первые дни дома, и вот наступает новая эра – эра зубов! Вы с ужасом вспоминаете рассказы друзей и товарищей, как это было. Педиатр может уже с 3х месяцев начать винить во всем зубы – и слюни, и насморк, и температуру, и просто плохое настроение. В этом есть и доля правды. Давайте разберемся, как все происходит на самом деле.

Немного о зубах.

Зубы покрыты особым веществом – эмалью, самой твердой тканью в организме. Зубы прикрепляются к челюсти корнями. От состояния зубов зависит процесс самого пищеварения, так как процесс пищеварения начинается с ротовой полости. зубами пища расщепляется, разжевывается, смачивается слюной и поступает в желудок для пищеварения. Лица, имеющие заболевание зубов, имеют хронические очаги инфекции, поэтому здоровые зубы приводят к крепкому здоровью и своевременному физическому развитию ребенка.



- ▣ Кариес – это заболевание, при котором происходит постепенное разрушение твердой ткани зуба, в результате чего в нем образуется

полость - «дырка».

Кариес способен не только сделать ваши зубы некрасивыми, но и полностью разрушить их, причиняя при этом боль и вызывая неприятные ощущения. Кроме того, последствия запущенного поражения зубов кариесом - развитие еще более опасных заболеваний.

- ▣ Известно, что на сегодняшний день в мире страдает кариесом 99% населения! А во многих странах — 100%!.
Что же делать?

Соблюдать правила которые помогут вам сохранить ваши зубы здоровыми.

Правила сохранения зубов здоровыми:

■ **Правило № 1. Гигиена.**

Регулярный правильный уход за полостью рта. Ежедневная гигиена зубов и десен снижает риск заболеть кариесом на 75-80%.

■ **Правило №2. Питание.**

При 3-4-разовом питании необходимо, чтобы в рационе были продукты четырех основных групп: хлебные, молочные, мясные и фруктово-овощные.

■ **Правило № 3. Температура пищи.**

Очень холодная или горячая пища вредна для эмали зубов. Еще вреднее - резкий перепад температуры. Из разницы температуры на эмали образуются микротрещины.

■ **Правило № 4. Уход за деснами.**

Полоскать зубы необходимо пять раз в день, а чистить утром и вечером каждый день.

■ **Правило № 5. Регулярное посещение стоматолога.**

Регулярное посещение стоматолога – залог здоровых зубов.



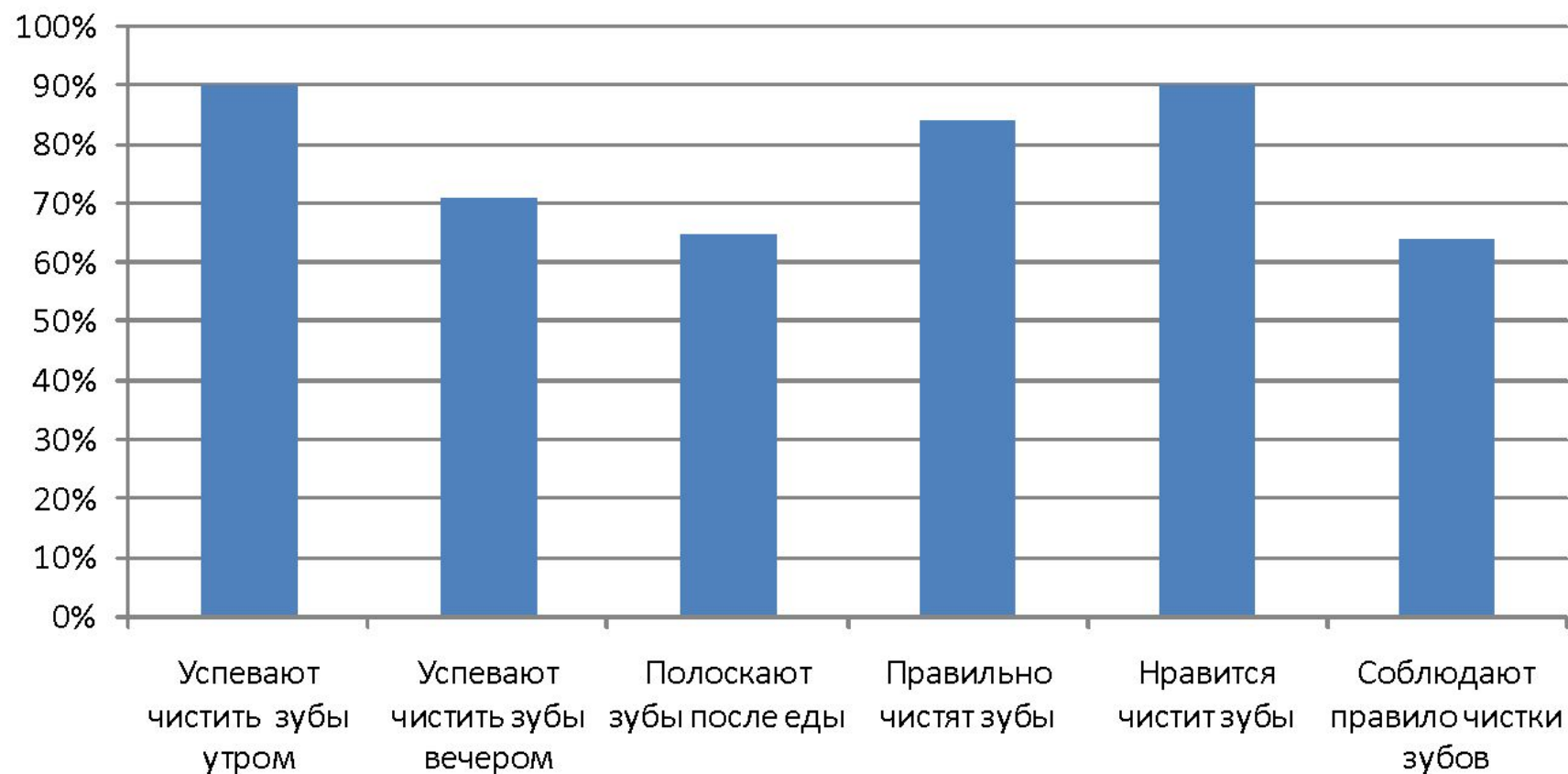
Анкетирование

| Вопросы | 1«А» класс | 1 «Б» класс | 2 «А» класс | 2 «Б» класс |
|---|------------|-------------|-------------|-------------|
| 1. Все ли вы успеваете чистить зубы утром? | 15 человек | 10 человек | 9 человек | 10 человек |
| 2. Все ли вы успеваете чистить зубы вечером? | 13 человек | 9 человек | 9 человек | 10 человек |
| 3. Полоскаете ли вы зубы после еды? | 13 человек | 8 человек | 7 человек | 9 человек |
| 4. Правильно ли чистите зубы? | 15 человек | 13 человек | 12 человек | 10 человек |
| 5. Нравится ли вам это занятие? (чистить зубы) | 15 человек | 12 человек | 12 человек | 10 человек |
| 6. Вы соблюдаете правило чистки зубов? | 2 человека | 13 человек | 12 человек | 10 человек |

| Вопросы | 3«А» класс | 3 «Б» класс | 4 «А» класс | 4 «Б» класс |
|--|------------|-------------|-------------|-------------|
| 1. Все ли вы успеваете чистить зубы утром? | 9 человек | 11 человек | 13 человек | 13 человек |
| 2. Успеваете ли вы чистить зубы вечером? | 8 человек | 11 человек | 4 человека | 7 человек |
| 3. Полоскаете ли вы зубы после еды? | 7 человек | 11 человек | 8 человек | 2 человека |
| 4. Правильно ли чистите зубы? | 10 человек | 11 человек | 13 человек | 0 человек |
| 5. Нравится ли вам это занятие? (чистить зубы) | 9 человек | 11 человек | 13 человек | 8 человек |
| 6. Вы соблюдаете правило чистки зубов? | 8 человек | 11 человек | 7 человек | 0 человек |

Диаграмма анкетирования

Итоги анкетирования



Заключение

По результатам анкетирования опрошены 101 учащийся, из них:

Успевают чистить зубы утром – 90%;

Успевают чистить зубы вечером – 71%;

Полоскают зубы после еды – 65%;

Правильно чистят зубы – 84%;

Нравится чистить зубы – 90%;

Соблюдают правила чистки зубов – 64%.

Выводы

- ▣ **Здоровье полости рта** зависит от образа жизни и от соблюдения гигиены.
- ▣ Каждый должен **чистить зубы** минимум два раза в день.
- ▣ **Чистка** не только удаляет **зубной налет**, но и стимулирует десны, делая их более здоровыми.
- ▣ Все перечисленные рекомендации обеспечит **здоровье** вашим зубам и деснам.
- ▣ **Рекомендации:**
Соблюдайте правила гигиены зубов, чистите зубы правильно утром и вечером. **БЕРЕГИТЕ ЗУБЫ!**

