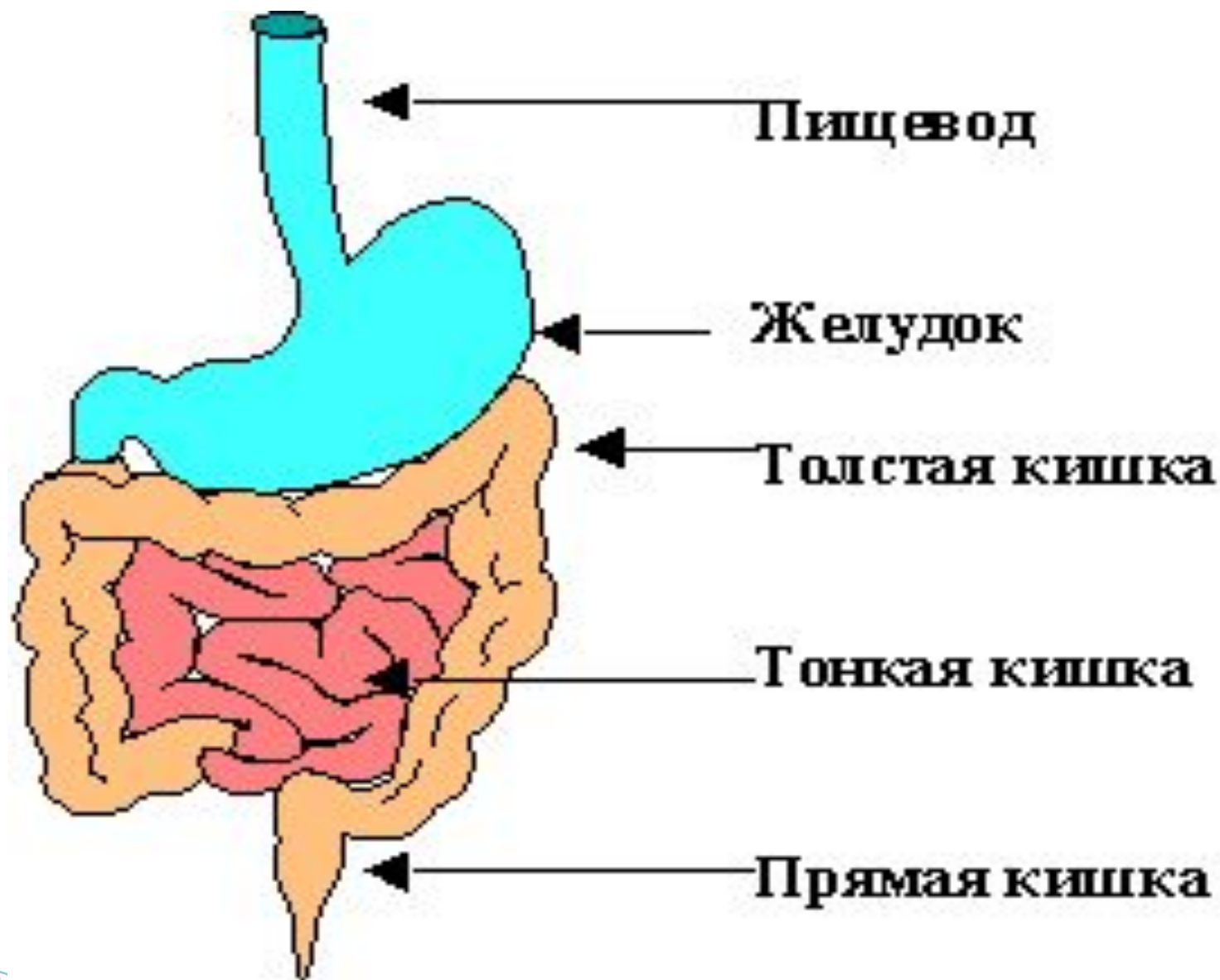


Пищеварительная система

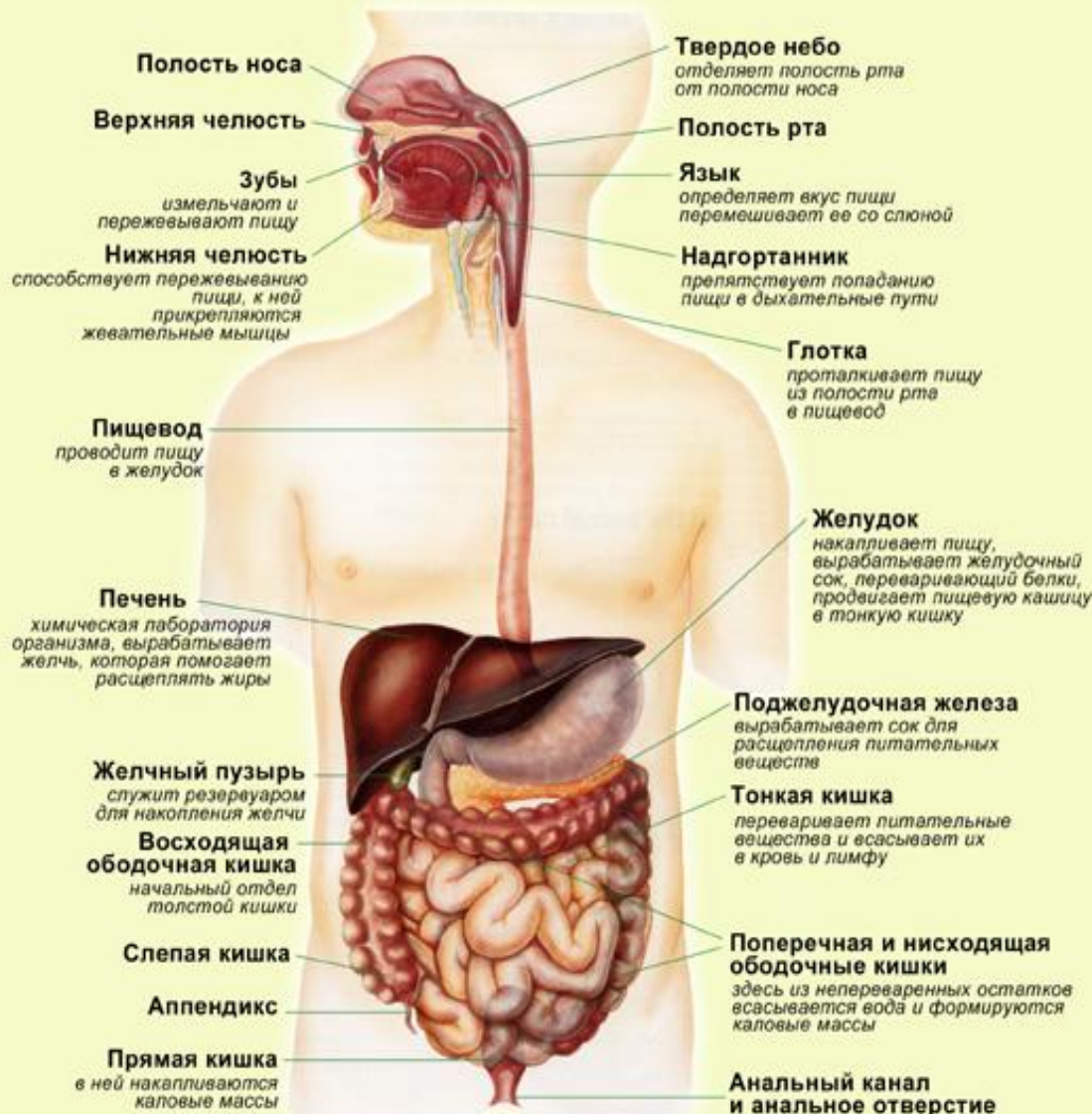
Учитель биологии, химии Талицких М.В.
оош с.Веселое Моздокский район

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Пищеварительная система представляет собой сложный комплекс органов - ротовая полость, пищевод, желудок, тонкая кишка, толстая кишка, прямая кишка (см. рис. 1). Кроме того в состав пищеварительной системы входят также печень, желчный пузырь и желчные протоки, поджелудочная железа (см.рис. 2). В пищеварительной системе продукты питания подвергаются переработке, они расщепляются до определенных веществ, которые затем всасываются в тонкой кишке, и с током крови попадают в печень. Здесь, как в своеобразной лаборатории происходит синтез, строительство необходимых человеку веществ, причем свойственных именно для данного организма. Расщепление питательных веществ и их синтез осуществляют специальные биологически активные субстанции, которые называются ферментами. Непереваренные остатки пищевых продуктов, а также ряд веществ, выделяемых из стенки желудка и кишечника в их просвет, образуют каловые массы, которые выводятся из организма, благодаря очень сложной двигательной функции желудка и кишечника, в желудке, тонкой кишке, а также в поджелудочной железе. Желчь вырабатывается в печени, накапливается в желчном пузыре и, выделяясь в тонкую кишку, способствует перевариванию жиров. Для переработки ряда продуктов растительного происхождения собственных ферментов в организме человека нет, здесь помогают ферменты микробов, которые обитают в толстой кишке человека. Это наши соседи и помощники. В толстой кишке имеется своеобразная микросистема человека и микроорганизмов. У здорового человека пищеварительная система функционирует очень слаженно, благодаря тонкому регулированию со стороны нервной системы, ряда гормональных веществ, которые, кстати, образуются в самой пищеварительной системе.



ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА



Функции пищеварительного тракта



1 минута

Определение вкусовых качеств пищи, пережевывание, перемешивание со слюной



3 секунды

Проглатывание



2 - 4 часа

Пищеварение



3 - 5 часов

Всасывание



от 10 часов до нескольких дней

Дефекация

- Здоровые зубы имеют огромное значение для человека. Они дарят нам красивую улыбку и общее хорошее состояние организма. К сожалению, проблемы с зубами сейчас не редкость. Кариес и другие патологии встречаются очень часто, даже у лиц молодого возраста. Подобные проблемы, это не только является неэстетичным, но также может приводить к неприятным симптомам, вызывать болевые ощущения в ротовой полости, снижать иммунитет и даже влиять на чистоту речи. Забота о своих зубах и профилактика стоматологических заболеваний является необходимым в любом возрасте



КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

- 1. Щетку необходимо расположить под углом 45° к поверхности зуба. Начинают чистку при несомкнутых зубных рядах.
- 2. Начните чистить зубы верхней челюсти с щечной поверхности. Выполните 10 движений, после этого проделайте то же самое для зубов с другой стороны верхней челюсти.
- 3. Возвратно-поступательными движениями в горизонтальном и вертикальном направлении почистите внутренние поверхности зубов, обращенные к языку.
- 4. Затем приступите к чистке жевательных поверхностей зубов. Необходимо выполнить 10-15 движений с каждой стороны изо рта наружу.
- 5. Выполните все это для зубов нижней челюсти.
- 6. При чистке передних зубов расположите щетку перпендикулярно зубному ряду.
- 7. Заканчивают чистку зубов массажем десен, который проводится при сомкнутых зубах. Круговыми движениями щетки проводят легкий массаж верхних и нижних десен.