

Чтобы зубы были здоровыми

1. Значение и функции зубов.

Зубы играют важную роль в образовании речи – они служат стенками, возле которых губы, щеки и язык, двигаясь, образуют звуки. Поэтому состояние зубов влияет на чистоту речи человека. И, к тому же, зубы создают своеобразный защитный барьер между ротовой полостью и внешней средой.

По данным исследований врачей и ученых, состояние полости рта влияет на человека и физически, и морально, сказываясь на его развитии, способности получать удовольствие от жизни, внешнем виде, речи, манере жевать, вкусовых ощущениях, на его коммуникабельности и даже на ощущении социального благополучия: красивые, здоровые зубы сегодня – это еще и показатель социального статуса.

Плохие зубы человека могут отражаться на общем состоянии здоровья, приводить к заболеваниям органов желудочно-кишечного тракта и даже к заболеваниям сердца, болезням суставов и ревматизму, нервным расстройствам.

Чтобы зубы были здоровыми

2. Развитие зубов человека.

Развитие зубов – сложный процесс, который начинается на ранних стадиях развития зародыша и продолжается у человека до 18-20 лет. Условно этот процесс можно разделить на несколько периодов.

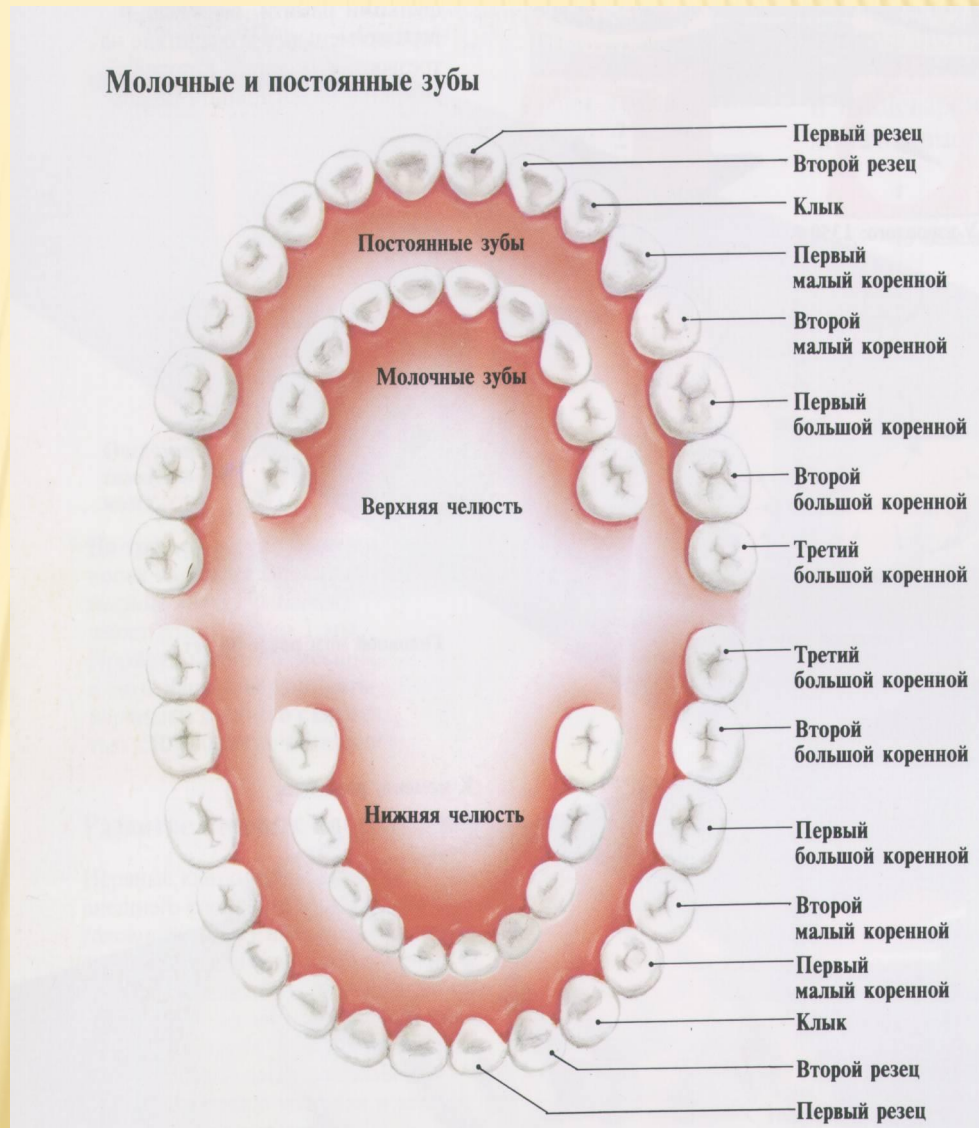
- ▣ **Первый период** – до 6-7 месяцев, когда у ребенка зубов еще нет, но зачатки молочных зубов уже заложены в челюстях, начиная с 40-45 дня внутриутробной жизни. Первый молочный зуб появляется у новорожденного на 6-7-м месяце жизни.
- ▣ **Второй период** – от 6-7 мес. до 6-7 лет. Его можно охарактеризовать как период молочного прикуса. За это время прорезывается и вырастают все 20 молочных зубов. В свою очередь различают две стадии периода: первая начинается с момента прорезывания в 6-7-месячном возрасте и заканчивается полным формированием зубных рядов в 2-3 года; вторая стадия длится от 2,5-3 до 6 лет. В это время молочные зубы подготавливаются к смене на постоянные.
- ▣ **Третий период** начинается с конца 6-го года жизни и продолжается до 12-13 лет. Он характеризуется постепенной сменой молочных зубов на постоянные (их у человека 32).

Чтобы зубы были здоровыми

3. Строение и виды зубов.

Строение зубов связано с выполняемыми функциями. Спереди на верхней и нижней челюстях располагаются по 4 плоских резца. Позади резцов находятся клыки – длинные, глубоко сидящие зубы. Как и резцы, они имеют простые одиночные корни. Резцы и клыки служат для откусывания пищи. Позади клыков с каждой стороны имеются по 2 малых и по 3 больших коренных зуба. У коренных зубов бугристая жевательная поверхность и корни с несколькими отростками. С помощью коренных зубов пища дробится и размельчается.

У каждого зуба имеются выступающая в ротовую полость коронка, шейка и находящийся в глубине челюсти корень. Внутри зуба имеется полость. Коронка зуба покрыта твердой эмалью, служащей, для предохранения зуба от стирания, проникновения микробов. Большую часть коронки, шейки и корня составляет дентин – плотное, похоже на кость вещество. В полости зуба разветвляются кровеносные сосуды и нервные окончания. Мягкая часть в центре зуба называется пульпой.



Чтобы зубы были здоровыми

4. От чего зависит здоровье наших зубов?

Факторы, влияющие на здоровье зубов человека:

- наследственность;
- правильное питание мамы в период беременности;
- правильное сбалансированное питание и качественная вода каждый день для детей и взрослых на протяжении всей жизни;
- правильный уход за зубами.

Чтобы зубы были здоровыми

4.1 Наследственность и здоровье зубов.

В наследство от родителей человек может получить не только высокий рост, карие глаза и склонность к полноте. Зубы в наследство – это реально! Точно установлено, что по наследству передается информация о строении твердых тканей зубов: форма зубов и зубных рядов, цвет эмали, прикус, т.е. строение зубов и десен. Совершенно точно установлено, что склонность к кариесу по наследству не передается. Кариес – это постепенное разрушение твердых тканей зуба и образование в нем полости – самое распространенное заболевание у людей.

Чтобы зубы были здоровыми

4.2 Питание будущей мамы и здоровье зубов ребенка.

Здоровье зубов зависит от питания мам в период беременности. Основные вещества зуба – кальций и фосфор, а также фтор, входящий в состав эмали. Во время беременности у женщин потребность в кальции возрастает в несколько раз, особенно в первом триместре, когда происходит процесс формирования скелета плода. При нехватке кальция, фтора и фосфора в пище мамы нарушается процесс закладки временных зубов ребенка, а также процесс закладывания зачатков постоянных зубов малыша. К тому же неправильное питание может привести к ухудшению состояния зубов самой мамы, а значит и ее здоровья в целом, что не может не сказаться на самочувствии будущего человека. **Неправильное питание будущей мамы может привести к слабой насыщенности минеральными веществами эмали зубов, что приводит к раннему кариесу молочных зубов у 2-3-х-летних детей, нарушению процессов формирования постоянных зубов.**

Чтобы зубы были здоровыми

4.3 Продукты питания и вода и их влияние на здоровья зубов человека.

Переоценить роль воды в жизни человека невозможно.

Тело взрослого человека почти на 70% состоит из воды. Во всех органах человека есть вода: в сердце, легких, почках ее около 80 %, в крови - 83 %, в костях - 30%. При изменении количества потребляемой воды и ее минерального состава нарушаются процессы кроветворения, пищеварения, усвоения пищи и другое. Вода выступает в качестве проводника тепла, транспортного средства, растворителя и средства очистки организма. **Не менее важны для организма и минеральные вещества, содержащиеся в воде.**

Чтобы зубы были здоровыми

4.3 Продукты питания и вода и их влияние на здоровье зубов человека.

А) Вещества, содержащиеся в воде и влияющие на здоровье зубов.

Кальций.

- ▣ Составляет основу костной ткани, участвует в поддержании ионного равновесия в организме.
- ▣ При избытке происходит отложение солей в почках и мочевыводящих путях, остановка роста. При недостатке отмечаются спонтанные сокращения мышечных клеток, судорожные сокращения сердца, нарушаются процессы свертывания крови и нормального образования костей, зубов.

Магний.

- ▣ Участвует в энергетическом обмене, формировании костей, утилизации витаминов, регуляции работы нервной ткани
- ▣ При избытке магний может вытеснить кальций из костей, что может привести к остеопорозу. При недостатке возможно развитие синдромов дыхательного паралича и сердечной блокады, раздражение желудочно-кишечного тракта.

Фтор.

- ▣ Влияет на здоровье зубов.
- ▣ Избыток вызывает флюороз, выражающийся в пятнистости зубной эмали. При недостатке появляется кариес.

Чтобы зубы были здоровыми

Б) Продукты питания и здоровье зубов.

Кариес возникает из-за разных причин. Самыми большими «неприятелями» наших зубов являются углеводы продуктов питания. В настоящее время доказано, что возникновение кариеса обусловлено наличием в ротовой полости углеводов и микроорганизмов, образующих из них молочную кислоту, и их контакт с поверхностью зуба. Но чаще всего, чем больше сладкого мы едим, тем выше риск иметь нездоровые зубы. Также на здоровье наших зубов сказывается избыток кислот в различных продуктах.

Схема проста. На первых порах под действием кислот разрушается эмаль. Затем микроорганизмы начинают проникать в более глубокие ткани зуба.

Фрукты, овощи и ягоды имеют в своем составе вредные для зубов углеводы и органические кислоты. Правда, в разном количестве и соотношении. ***Поэтому растительную пищу можно подразделить на две группы. В первую входят фрукты и овощи, которые способствуют развитию кариеса. Во вторую – те, которые, если не защищают зубы, то хотя бы наносят им наименьший вред.***



Чтобы зубы были здоровыми

Б) Продукты питания и здоровье зубов.

К способствующим развитию кариеса относятся бананы, финики, ананасы, виноград, картофель, зеленый горошек, инжир, сладкие сорта яблок. Они содержат большое количество углеводов. Причем в южных плодах их значительно больше, чем в тех, что выращены в средней полосе.

Кроме того, по данным ученых, сегодняшние фрукты уже не те, что были десять лет назад. Например, яблоки тогда содержали лишь 10–11% сахара, а теперь – до 15%.

Более того, высушенные или переработанные фрукты – джем, варенье, компот – могут быть более вредны для зубов. Так что полезные во многих отношениях сухофрукты для зубов вредны.

Гранат, цитрусовые, черная и красная смородина, клюква, брусника содержат немалое количество органических кислот. Поэтому они также включены в первую группу продуктов. Сюда же входят томаты и листовые овощи: салат, петрушка, сельдерей, шпинат, щавель.



Чтобы зубы были здоровыми

К тем продуктам, которые не вредны для эмали, относятся следующие овощи: огурцы, капуста белокочанная и цветная, кабачки, тыква, баклажаны, редис, морковь.



Чтобы зубы были здоровыми

Сыр или жевательная резинка без сахара также обладают некоторым защитным эффектом, потому что создают высокий уровень pH, что делает среду во рту более щелочной, и стимулируют выделение слюны, которая обладает слабыми буферными свойствами и препятствует формированию кислой среды.

Грубая пища поддерживает здоровье десен и связок, закрепляющих в них зубы, стимулирует слизистую и нормальное кровоснабжение. Современный человек питается переработанной пищей, бедной натуральными продуктами, подвергшейся значительной кулинарной обработке, что, как уже говорилось, ухудшает условия для самоочищения рта. Подобное питание не стимулирует интенсивного жевания, а следовательно, не обеспечивает достаточной нагрузки на зубы и околозубные ткани.

Чтобы зубы были здоровыми

В) правила правильного употребления фруктов и овощей:

- нужно употреблять «кариесные» фрукты и овощи во время основного приема пищи, а не после еды и во время перекусов;
- желательно разбавлять фруктовые соки водой и пить их через соломинку;
- после еды нужно обязательно прополоскать рот чистой водой или чаем без сахара;
- не чистить зубы сразу после потребления соков, фруктов и овощей(верхний слой эмали слегка размягчается из-за содержащихся в растительной пище органических кислот. Поэтому абразивные наполнители зубной пасты могут навредить).



Чтобы зубы были здоровыми

4.4 Уход за зубами – способ сохранить здоровье зубов.

- а) Главное правило: очищать зубы после еды. Проще всего – это прополоскать рот водой или зубным эликсиром; обедая в общественном месте, завершить трапезу чаем без сахара, без булочек и бутербродов или чистой водой.



Чтобы зубы были здоровыми

4.4 Уход за зубами – способ сохранить здоровье зубов.

б) Самое простое и дешевое средство - регулярная чистка зубной щеткой.

После каждого приема пищи некоторая ее часть налипает на зубы или остается в межзубных пространствах. Если ее вовремя механически не удалить, образуется зубной налет, в котором содержится огромное количество бактерий, немедленно приступающих к штурму защитных укреплений ваших зубов, а именно эмали. Главный вред эмали наносит кислота, именно ее и выделяют бактерии. Более того, если не удалить зубной налет в течение двух суток (а это вполне возможно, если не достали щеткой в каком-то труднодоступном месте, или если человек вообще не большой любитель чистки зубов), он, зубной налет, превращается в зубную бляшку, и удалить ее можно отныне только в стоматологической клинике. Именно так и развивается кариес. Недочищенные зубы повреждаются бактериями, размножающимися в зубном налете, потом образуется зубная бляшка, эмаль становится значительно тоньше и уже не может противостоять бактериям с прежней силой.

Чтобы зубы были здоровыми

4.4 Уход за зубами – способ сохранить здоровье зубов.

Находясь дома, нужно не лениться чистить зубы щеткой или зубной нитью. Если такой возможности нет – можно прополоскать рот водой или зубным эликсиром, обедая в общественном месте, лучше завершить трапезу чаем, причем без булочек и бутербродов. Чай - хорошее средство для выполаскивания остатков пищи. Пригодится также жевательная резинка, морковь или яблоко.

Чтобы зубы были здоровыми

4.4 Уход за зубами – способ сохранить здоровье зубов.

в) Правила чистки зубов:

- щетка должна быть средней степени жесткости;
- нажим на щетку должен быть средней силы;
- чистить зубы нужно не менее 2-х минут;
- чистить зубы рекомендуется следующим образом: сначала очищается передняя поверхность зубов, затем внутренняя. Движения должны быть от десны к зубам, как бы выметающие. Затем круговые, захватывая десны и массируя их. Потом очищается жевательная поверхность, горизонтальные движения чередуются с круговыми.

Чтобы зубы были здоровыми

4.4 Уход за зубами – способ сохранить здоровье зубов.

г) Выбор зубной пасты.

Здоровье зубов зависит напрямую от выбора зубной пасты, ведь они отличаются друг от друга по своему составу и действию. Лучше использовать лечебно-профилактические пасты, помогающие решать те или иные проблемы, связанные с уходом за зубами и деснами. Есть пасты для чувствительных зубов, помогающие в борьбе с кариесом, способствующие восстановлению эмали. При заболеваниях десен также следует использовать специальную пасту, в состав которой включены экстракты трав, способствующих укреплению. К услугам покупателей предлагаются также пасты, помогающие удалению зубного камня, но нужно помнить, что полностью удалить зубной камень способен только врач-стоматолог. Поскольку большинство людей имеет проблемы сразу нескольких видов, нужно чередовать зубные пасты разных типов. Кроме лечебно-профилактических, существуют также лечебные пасты, использование которых может порекомендовать врач-стоматолог.

Чтобы зубы были здоровыми

4.4 Уход за зубами – способ сохранить здоровье зубов.

д) Очистка с помощью жевательной резинки.

К жевательным резинкам отношение особое. Современные производители бьются за право отнести их к средствам ухода за зубами. Да, в случае, когда нет возможности почистить или прополоскать зубы, жвачка может помочь решить проблему гигиены полости рта. Но с оговорками, что употребление ее должно быть ограничено десятью минутами. Более длительное жевание не полезно ни с точки зрения здоровья зубов, ни, тем более, желудка.

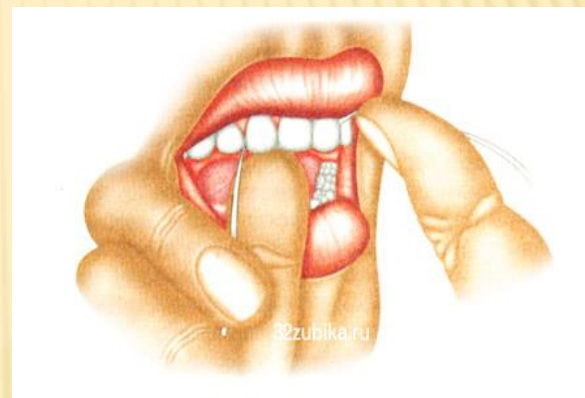
Чтобы зубы были здоровыми

4.4 Уход за зубами – способ сохранить здоровье зубов.

д) Правила пользования зубной нитью.



Отрежьте 50 см шелковой нити и обмотайте ее концы вокруг своих средних пальцев, оставив 10 см нити между ними.



Плотно закрепите нить большими и указательными пальцами. Аккуратно протягивайте нить поочередно назад и вперед перепиливающими движениями, двигая ее вверх и вниз с каждой стороны между щелями в зубах.



Осторожно протяните нить вниз, до края десен, но не повредите сами десны грубыми движениями. Прodelайте то же самое с каждым зубом, при этом каждый раз обновляйте шелковую нить.

Чтобы зубы были здоровыми

5. Исследование

уровня осведомленности различных возрастных групп населения о правилах ухода за полостью рта и их выполнении.

Дети до 18 лет находятся под опекой родителей. Самое дорогое, что есть у родителей – это здоровье ребенка. Мама и папа должны научить ребенка правильно ухаживать за зубами, следить за тем, как он делает это самостоятельно (особенно в раннем возрасте). Начиная с годовалого возраста, не менее 2 раза в год водить сына (дочь) к стоматологу. Родители подбирают необходимую зубную пасту и зубную щетку ребенку, объясняют значение полоскания ротовой полости после еды и обучают этому ребенка. Только мама и папа могут своевременно объяснить своему малышу, что такое жевательная резинка, когда она приносит пользу, а когда вред.

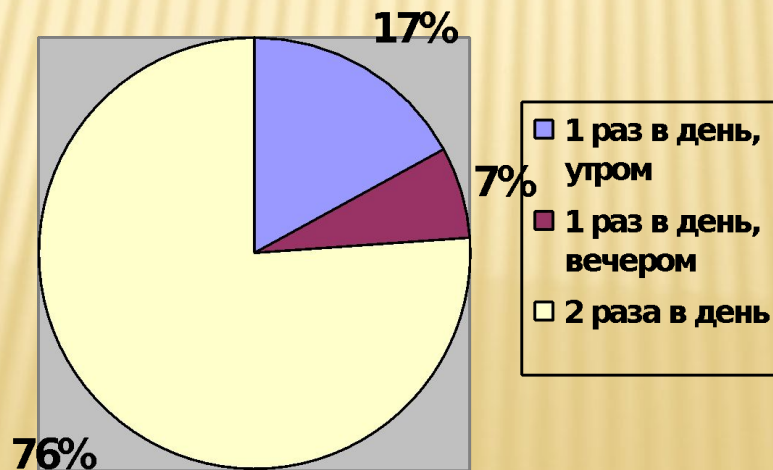
Родители смогут всему научить ребенка только в том случае, если они сами владеют нужной информацией.

С целью выявления уровня осведомленности в области гигиены ротовой полости родителей и их детей нами было проведено **анкетирование**. В опросе принимали участие:

- дети с 6 до 10 лет – 30 человек;
- подростки с 12 до 16 лет – 30 человек;
- родители – 30 человек.

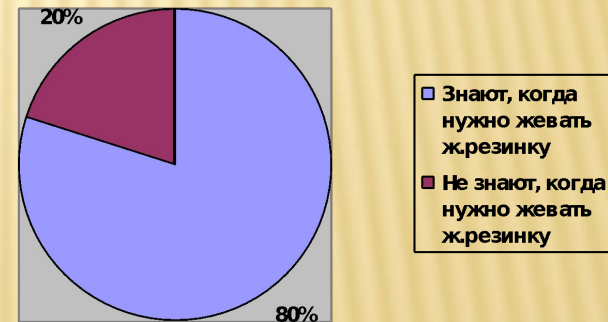
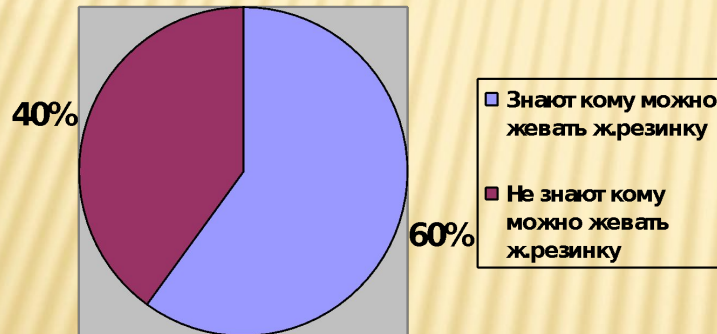
Результаты исследований среди учащихся 6-10 лет

- . Вопросы 1-3. Учащиеся 6-10 лет все (100%) посещали стоматологический кабинет. Но только
- 10% из них были у врача с целью профилактического осмотра («ничего не болело, просто водили на осмотр») (норма), 10% обращались по поводу удаления молочного зуба, а 80% родители приводили к доктору только когда «болел зуб»!
- 4. У всех учащихся этого возраста (100%) имеется зубная щетка.
- 5. А вот правильно ею пользуется – 2 раза в день – только 76%. Чистят зубы 1 раз в день утром – 17%, и 1 раз в день вечером – 7%.



Результаты исследований среди учащихся 6-10 лет

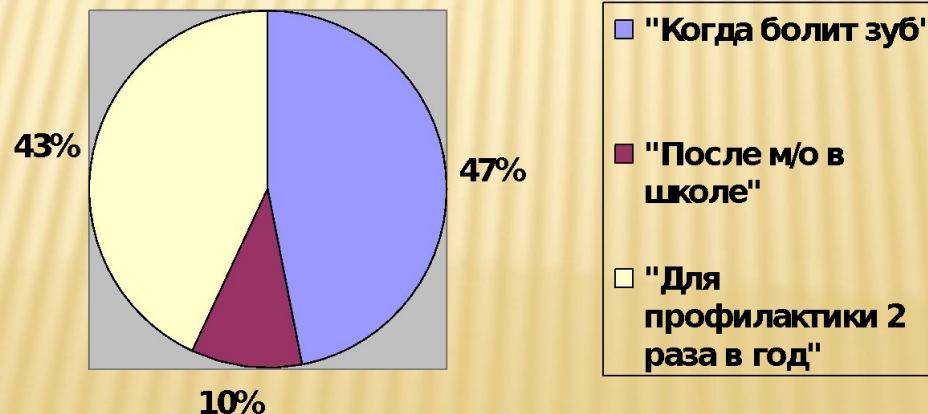
- 6. 30% детей начального школьного возраста пользуются детской зубной пастой, 70% - взрослой.
- 7. Полоскание ротовой полости, как вид ухода за зубами, применяется только 23,3% учащихся. 13,3% - этого не делают никогда, 63,3% - иногда.
- 8-12 вопросы были посвящены жевательной резинке.
- Знают, кому можно жевать ж. резинку ответили утвердительно 60%, 40% - отрицательно. На вопрос: «Знаете ли вы, когда нужно жевать ж. резинку?» 80% ответили «Да», 20% - «Нет».



- 10. При этом 100% детей жуют жевательную резинку.
- 11. И только 53% делают это только после еды, а 47% - в любое время!
- 12. 70% детей отметили, что жуют резинку только пока сладкая, и 30% - пока не надоест.

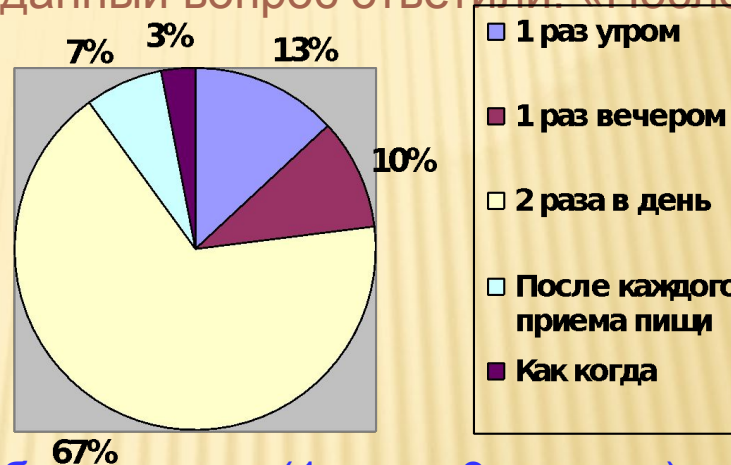
Результаты исследований среди подростков 12-16 лет

- Вопросы 1-2. Среди подростков 12-16 лет 67% обращались за **помощью** к стоматологу до 7 лет и только 7% после 10 лет. 26% подростков получили помощь стоматолога в возрасте от 7 до 10 лет. Т.о. **100% опрошенных учащихся лечились у врача!**
- 3. На вопрос: «Как часто вы посещаете стоматолога?», **47% ответили: «Когда болит зуб», 10% - после медосмотра в школе, только 43% ответили, что посещают врача 2 раза в год для профилактики (без необходимости) (норма).**



Результаты исследований среди подростков 12-16 лет

4. На вопрос «Сколько раз в день вы чистите зубы?» , 13% ответили – 1 раз в день утром, 10% - 1 раз в день вечером, только 67% - 2 раза в день утром и вечером (норма). 7% учащихся на данный вопрос ответили: «После каждого приема пищи» и 3% - «Как когда».

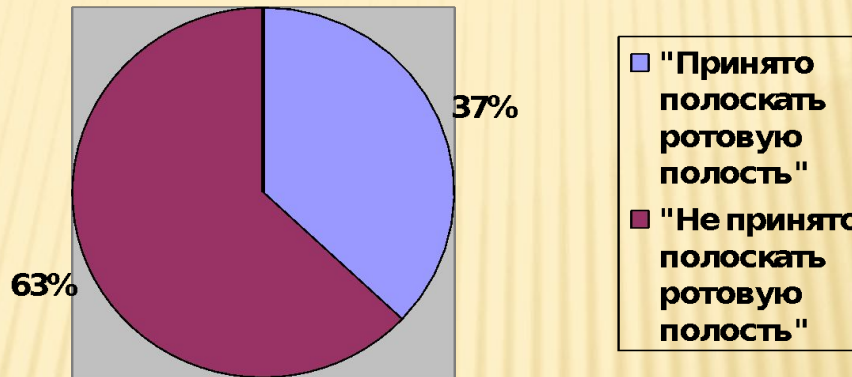


5. Знают, как часто надо менять зубные щетки (1 раз в 3 месяца), и выполняют эти рекомендации 30%, раз в 6 месяцев – 23%, 1 раз в год – 10%, когда старая щетка приходит в негодность – 10%, когда как получается – 8% подростков.

6. На вопрос: «Какой пастой вы пользуетесь?», мы получили следующие ответы: подешевле – 0%, подороже – 13%, рекомендованной личным стоматологом – 30%; 57% подростков вообще не интересуются этим вопросом!

Результаты исследований среди подростков 12-16 лет

7. В семьях только 37% опрошенных принято полоскать ротовую полость после еды, а остальные 63% в этом не видят необходимости.

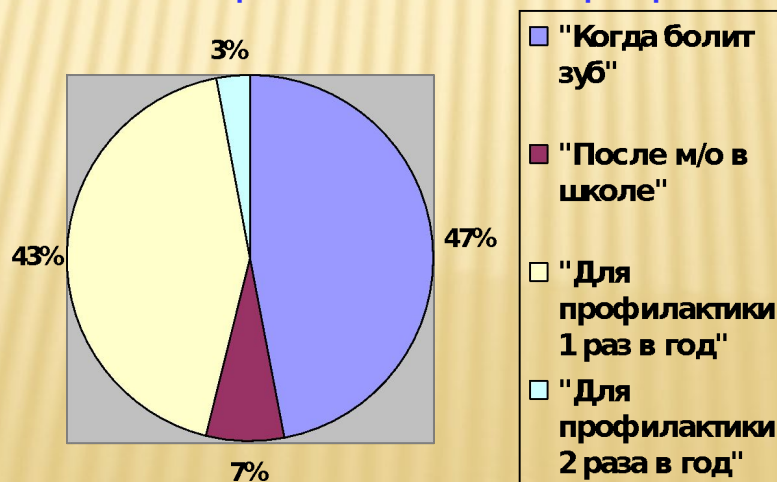


8-9 вопросы были посвящены жевательной резинке. Количество подростков, жующих жевательную резинку, составляет 100%! При этом 20% знают, что жевание жевательной резинки полезно только при определенных обстоятельствах, 60% вообще об этом не думают.

10. При всей неприглядности полученной при опросе картины – 67% учащихся убеждены, что они делают достаточно для того, чтобы зубы были здоровыми, 23% ребят так не считают, но при этом их устраивает сложившаяся ситуация. А 10% подростков считают, что об этом должны думать взрослые – папа и мама. А они еще не доросли до решения этих проблем!

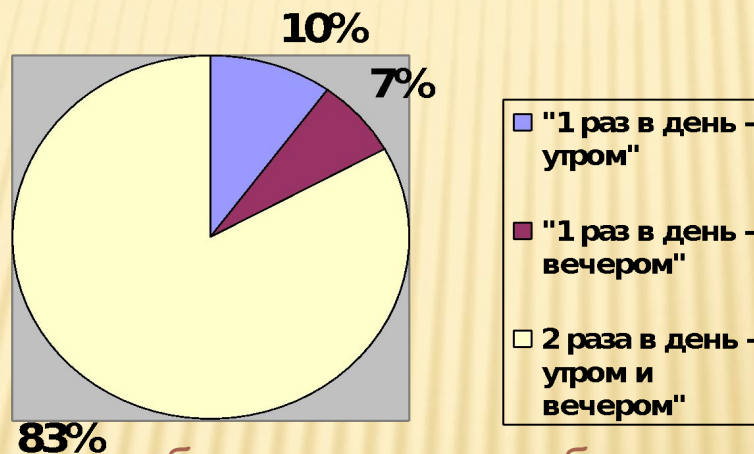
Результаты исследований среди родителей разновозрастных учащихся

- 1. Родители отметили, что впервые их ребенку стоматологическая помощь оказывалась: в возрасте до 7 лет – 70%, в возрасте от 7 до 10 лет – 23%, после 10 лет – 7%.
- 2. При этом первая стоматологическая помощь была лечением кариеса - у 73% , другие виды помощи – у 27%.
- 3. На вопрос «Как часто ребенок посещает стоматолога?», получили результаты:
 - «Когда болит зуб» – 47%, «после медосмотра в школе» - 7%, «для профилактики 1 раз в год» - 43% и только 1 родитель организует посещение врача – стоматолога своим ребенком для профилактики 2 раза в год - 3%!



Результаты исследований среди родителей разновозрастных учащихся

4. На вопрос «Сколько раз в день Ваш ребенок чистит зубы?» 83% родителей ответили: «2 раза в день», 10% - «1 раз в день – утром», 7% - «1 раз в день – вечером». Т.е. далеко не все родители считают нормой чистку зубов 2 раза в день!



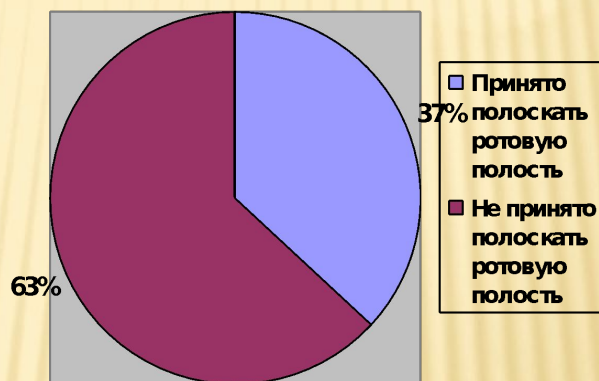
5. Как часто родители приобретают новые зубные щетки для замены использованных? 1 раз в 3 месяца меняют детские щетки 17% опрошенных (норма), 36% родителей меняют детям щетки 1 раз в 6 месяцев, 30% делают это 1 раз в год, 7% - когда щетка приходит в негодность!, 10% - когда как получается.

Результаты исследований среди родителей разновозрастных учащихся

6. На вопрос «Какой пастой пользуется Ваш ребенок», получили следующие ответы:

подешевле – 0%, подороже – 80%, рекомендованной личным стоматологом – 17% (норма), не знаю – 3 %.

7. В 37% опрошенных семей принято полоскать ротовую полость после еды, 63% дали отрицательный ответ.



8-9 вопросы затрагивали проблему жевательной резинки.

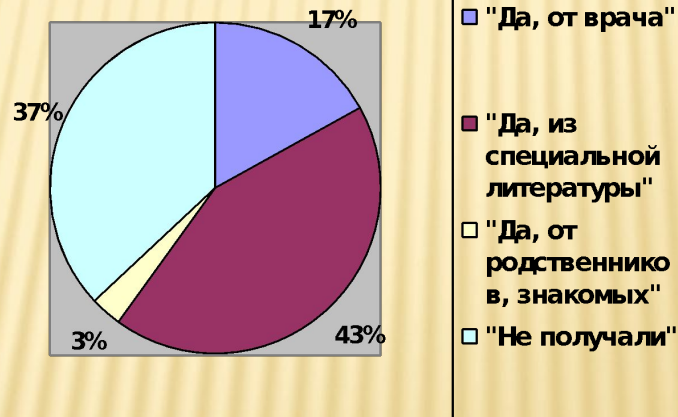
97 % родителей подтвердили, что их дети пользуются жевательной резинкой и только 3% (1 из опрошенных) дал отрицательный ответ.

Что же думают родители о жевательной резинке, ее пользе и вреде?

3 % взрослых ответили, что «жевание ж. резинки - это полезно, как об этом утверждает реклама», 0 % согласились, что «жевание ж.резинки – это модно, не очень полезно, но этому нет смысла противостоять», 17 % признают, что «жевание ж.резинки – это вредно, но не хочу конфликта с ребенком», и 80% родителей отметили «не задумываюсь над этим вопросом».

Результаты исследований среди родителей разновозрастных учащихся

- 10. На вопрос «Получали ли Вы информацию до рождения ребенка и в первые 2 года его жизни о том, как сформировать у малыша здоровые зубы?», получили следующие ответы:
- «Да, от врача» - 17%, «Да, из специальной литературы» -43%, «Да, от родственников, знакомых» - 3%, «Не получали» -37 %.



Вывод:

- После проведённого нами исследования можно сделать вывод, что, к сожалению, большинство опрошенных не владеет необходимой информацией по проблеме. Хотя сейчас в арсенале человека множество информационных источников: научная, публицистическая литература, интернет, телевидение и т.д., но **нет главного – потребности в получении знаний о собственном здоровье**. Это, скорее всего, связано с тем, что в нашем обществе только с недавнего времени начал пропагандироваться здоровый образ жизни. А ведь для того, чтобы интересоваться собственным здоровьем в качестве профилактики, а не тогда, когда *припечёт*, нужно с раннего детства человека насыщать информацией о собственном здоровье, учить ребёнка правильно чистить зубы, осознанно выбирать средства гигиены, правильно питаться. Всему этому должны научить ребёнка его родители. А если родители сами многого не знают, испытывают информационный голод? Выход один: **информацию о здоровье человека, в частности, информацию о здоровье зубов необходимо сделать открытой и доступной для всех. Желательно, чтобы средства массовой информации стали источником необходимой, полезной и интересной информации.**

-
- Пропаганда здорового образа жизни по всем направлениям здоровьесбережения должна начинаться в дошкольном возрасте, продолжаться на протяжении школьного периода и не заканчиваться никогда! На наш взгляд, активная агитация за здоровый образ жизни, просвещение всех слоев населения самыми различными способами должны стать отдельным ведущим направлением медицины. Специалисты этого направления **должны приходить к человеку**, объяснять проблемы заболеваний, способы их избежать и способствовать приходу больного человека на прием к специалисту вовремя, а не тогда, когда болезнь уже запущена. Самостоятельно этот процесс в стране, на наш взгляд, исходя из ее экономического состояния, будет затянут на длительные десятилетия и будет стоить многим здоровья, а то и жизни.

III. Заключение.

Мы выяснили, что зубы – важнейший орган человеческого организма, а ведь человеческий организм – это своеобразная цепь, состоящая из множества звеньев, и если одно звено рвётся, то и вся цепь разрушается. Стоит человеку потерять зубы, сразу начнутся проблемы с пищеварением, обменом веществ и т.д., не говоря уже о том, что человек потеряет внешнюю привлекательность, что в нынешнем обществе является немаловажным. Каждый человек знает, что за зубами нужно ухаживать и считает, что делает для здоровья зубов всё от него зависящее. Но так ли это? Нет, это видно из нашего исследования. На это есть множество причин. **Начиная с низкого уровня информированности современного человека и заканчивая человеческой ленью по отношению к собственному здоровью.** Да, сейчас ухудшилась экология, мы едим пищу, которая не способствует улучшению нашего здоровья, но всё-таки мы в состоянии сохранить наши зубы здоровыми, для этого нужно прилагать больше усилий. Бесспорно, множество факторов влияют на здоровье наших зубов. И знать все эти факторы обязан каждый заботящийся о своём здоровье человек.

Литература.

- 1. Билич Г.Л. Биология. Полный курс. В 3-х т. Том 1. Анатомия / Г.Л. Билич, В.А. Крыжа новский. – 3-е стер. Изд. – М.: Оникс,2005.- 864с.: ил.
- 1. Биология: Человек: Учеб.для 9 кл. общеобразоват.учеб. заведений /А.С. Батуев, И.Д. Кузьмина, А.Д. Ноздрачев и др.; Под ред. А.С. Батуева. – 3-е изд., перераб. - М.: Дрофа,1997. – 240с.: ил.
- 2. Иванов В.С., Вишнякова Г.И. Дороже жемчуга. – М.: Сов. Россия,1988. – 80с.
- 3. Биология: Человек: Учеб.для 8 кл. общеобразоват.учеб. заведений /Д.В. колесов, Р.Д. Маш, И.Н. Беляев. – 3-е изд. Стереотип. – М.: Дрофа, 2002. – 336с.: ил.
- 4. Овруцкий Г.Д., Леонтьев В.К. Кариес Зубов. – М.: Медицина, 1986. – 144с.: ил.
- 5. Сапин М.Р., Билич Г.Л. Анатомия человека. В 2 кн.: Учеб. для студ. биол. и мед. спец. вузов. Кн.1. – М.: Издательский дом «Оникс 21 век»: Альянс-В, 2001. – 463с.: цв.ил.
- 6. Человеческое тело / Пер. с англ. В. Орехова. – М.: Терра – Книжный клуб, 1998. – 152 с.: ил. – (Постижение законов природы).
- 7. Человек. Наглядный словарь. – Лондон: Дорлинг Киндерсли, 1991. – 64с.: ил.

□ Интернет-источники.

- <http://www.oralb.com/ru/learningcenter/teaching/handoutsoverview.asp>
- <http://www.dantistika.ru/index/>
- <http://www.stombel.ru/art6>
- http://www.zybi.ru/dental_care.html
- http://www.32-zuba.ru/ST_Gigiena.html
- http://www.lydheilsustod.is/media/tannvernd/utgefid_efni/RUSSNESKA_LOKAUTGAFA.pdf