

Гигиена полости рта

Цель урока:

- Изучение правил гигиены полости рта
- Пропаганда здорового образа жизни
- Эстетическое воспитание

Учитель технологии Ватутинской СОШ
Московской области
Иовенко Татьяна Юрьевна



Гигиена полости



рта



**КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ
ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА**



Изречение выдающихся людей о здоровье.

- *Здоровье - это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут.*
Ж. Лабрюйер
- *Здоровье дороже золота.*
У. Шекспир
- *Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье.*
Гейне Генрих

Регулярная правильная гигиена полости рта на 85-90% обеспечивает здоровье зубов.



- Несмотря на то, что наши зубы и десны созданы природой для выдерживания колоссальной жевательной нагрузки, они очень уязвимы к ежедневному воздействию пищи, которую мы употребляем. Если не проводить гигиену полости рта, человек лишается всех зубов, даже идеальных от природы, в самом молодом возрасте. Кроме того, не вылеченные зубы могут стать причиной смертельно опасных осложнений. Все вышесказанное подтверждается грустным примером наших далеких предков, которые имели ни малейшего представления о гигиене полости рта.



- **Археологи при раскопках обнаружили даже у молодых 20-30 летних людей либо полное разрушение, либо тотальное отсутствие зубов в челюстях (адентия).**
- **Это доказывает, что преувеличить значение гигиены полости рта невозможно.**



- **Ошибочно мнение, что гигиена полости рта правильна, если Вы пользуетесь самой лучшей зубной пастой и купили дорогую зубную щетку.**
- **Успешной гигиена полости рта будет лишь в том случае, когда она выполняется регулярно и правильно.**
- **Опять же неправильно думать, что регулярная гигиена полости рта – это уход за зубами только утром и вечером, гигиена полости рта должна осуществляться в течение всего дня.**





Итак, правильная гигиена полости рта включает:

- **тщательную чистку зубов с помощью зубной щетки и пасты**
- **очищение полости рта после каждого приема пищи**
- **уход за межзубными промежутками**





- **Предпочтительно после каждого приема пищи почистить зубы, но в современных условиях зубная щетка не всегда доступна.**
- **Поэтому можно использовать полоскание рта водой, а лучше специальным ополаскивателем для полости рта, если нет и этой возможности нужно воспользоваться жевательной резинкой**



- **Под рукой всегда должна быть зубная нить – это важный компонент гигиены полости рта.**
- **Зубная нить вычищает межзубные промежутки от гнилостных остатков пищи, предотвращая развитие кариеса межзубных поверхностей зубов.**
- **Зубной нитью пользуются после каждого приема пищи.**
- **Правильная гигиена полости рта – экономит колоссальное количество Ваших средств, делает регулярные визиты к стоматологу только профилактическими и всю жизнь сохраняет Ваши зубы и десны здоровыми.**





Как чистить зубы? ПРАВИЛА УХОДА ЗА ЗУБАМИ



- Поддержание полости рта в хорошем гигиеническом состоянии возможно лишь при тщательной чистке зубов, основанной на следующих принципах:
- чистка зубов должна быть регулярной с необходимым для очищения всех зубных поверхностей количеством движений щетки
- обучение правилам чистки зубов входит в обязанности стоматолога, без обучения невозможно обеспечить необходимый уровень гигиены полости рта
- уровень гигиены полости рта должен контролироваться стоматологом



Чистка зубов зубной щеткой



- Тщательная чистка зубов 2 раза в день (один раз после завтрака и второй раз после последнего приема пищи на ночь) позволит эффективно устранить налет и предупредить развитие заболеваний полости рта.

- Движения, используемые при чистке зубов:
- «вверх – вниз» – для чистки наружных и внутренних поверхностей;
- «вперед – назад» – для чистки жевательных поверхностей.





- Во избежание повреждения десны – чистку нужно производить с легким нажимом.
- В конце, для профилактики возникновения неприятного запаха, необходимо произвести чистку языка специальной щеткой.



Чистка межзубных поверхностей



- Межзубные поверхности необходимо чистить с помощью флосса (межзубной нити), как минимум, 2 раза в день – утром и вечером.



- Флосс аккуратно вводится в межзубный промежуток, используя движения «назад – вперед», для того, чтобы не нанести травму десне.



- Флосс плотно прижать к поверхности зуба и аккуратно «протереть» боковую поверхность, перемещая его в направлении «от десны».



Зубные пасты СРЕДСТВА УХОДА ЗА РОТОВОЙ ПОЛОСТЬЮ



- Зубная паста – специальная лекарственная форма, предназначенная для гигиены полости рта, профилактики и лечения заболеваний.
- Регулярная и правильная чистка зубов является основой их красоты и здоровья.
- К наиболее распространенным гигиеническим и лечебно-профилактическим средствам ухода относятся пасты, гели и порошки для чистки зубов.
- Составы средств предназначенных для чистки зубов могут быть различными.
- Составы должны оказывать хорошее освежающее действие, удалять запахи, очищать зубы и в некоторых случаях оказывать полирующее действие.
- Абразивное, стирающее действие на твердые ткани зубов должно быть минимальным.



- Пасты для чистки зубов подразделяют на гигиенические и профилактические. в зависимости от их состава.
- Лечебно-профилактические пасты могут быть противовоспалительные, противокариозные, отбеливающие, для чувствительных зубов и т.д. в зависимости от добавок.





- **Основным наполнителем зубных паст служат абразивные, гелеобразующие и пенообразующие вещества.**
- **Для придания пастам приятного вкуса и запаха добавляются различные отдушки, вещества улучшающие вкусовые качества и**



Жевательная резинка ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА



- **Что же такое жвачка - помощь или вред?**
- **На каждом телеканале нас убеждают нас использовать жевательную резинку, освежающую и укрепляющую зубы.**
- **Однако, многие врачи общего профиля говорят, что жвачка в**
- **Как обстоит дел на самом деле**



Основными доводами в пользу регулярного использования жвачки является ее очищающее действие и действие на стимуляция мускулатуры лица

- **Всем известно, что остатки пищи являются благоприятнейшим субстратом для болезнетворных бактерий, живущих во рту.**
- **У нас не всегда есть возможность почистить зубы щеткой.**
- **А жвачка за счет стимуляции слюноотделения, а также за счет своих адгезивных свойств очищает жевательную поверхность зубов от остатков пищи.**



**Конечно, жвачка лишь
дополняет гигиену полости
рта.**



- **Чтобы жвачка не навредила зубам, она должна содержать сахарозаменитель вместо глюкозы, что предупреждает рост бактерий, вызывающих кариес.**
- **Одновременно жвачка освежает дыхание, однако помните, - если неприятный запах изо рта стойкий и не проходит в течение дня, нужно обратиться к стоматологу, так как неприятный запах изо рта может служить симптомом заболеваний полости рта.**



Какой вред может нанести жвачка?



- При жевании на голодный желудок жевательная резинка стимулирует выработку желудочного сока, что способствует развитию гастрита или обострению язвенной болезни, поэтому жевать надо после еды, при этом зубы будут очищаться и вырабатываться необходимый для переваривания пищи желудочный сок.
- Также считается, что регулярное употребление жевательной резинки может приводить к заболеваниям височно-нижнечелюстных суставов. Если жевать жвачку не целый день подряд, никаких проблем с суставами не будет.

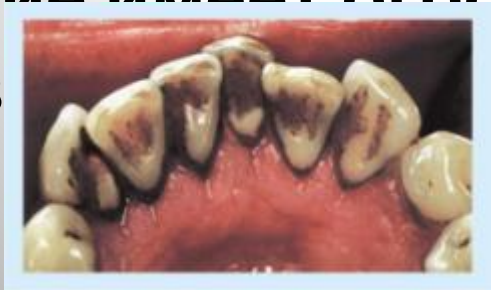
- **Жевательную резинку следует жевать после еды в течение 15-20 минут, пока не потеряется вкус добавок.**
- **Лучше выбрать жвачку с сахарозаменителем.**
- **Не следует жевать на голодный желудок.**
- **Не используйте жвачку взамен зубной щетки.**
- **Помните, что употребление жвачки не избавляет от необходимости два раза в год посещать стоматолога**





Курение и зубы ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ЗУБОВ

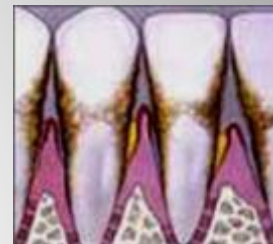
- О вреде курения говорят очень многие.
- Основной акцент делается на канцерогенный эффект на легкие, увеличение риска сердечно-сосудистой патологии.
- Все боятся этих опасных для жизни заболеваний, однако мало кто знает, что курение имеет огромные последствия для зубов



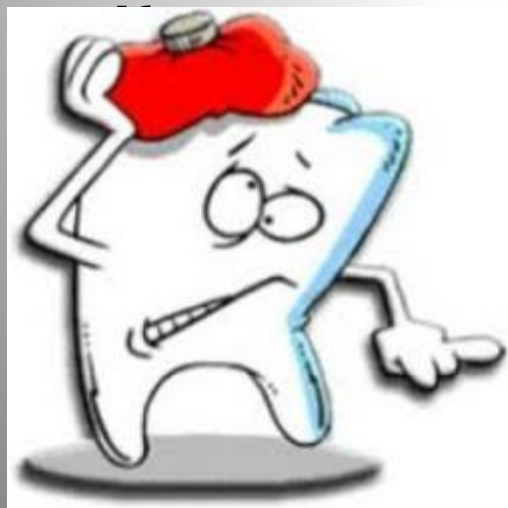


- **Первым последствием курения является чисто эстетическая проблема – компоненты табачного дыма накапливаются в эмали, вызывая потемнение зубов.**
- **Существующие зубные пасты для курильщиков не обладают достаточной эффективностью, профессиональное отбеливание зубов возвращает красоту улыбке.**
- **Если курение продолжается, отбеливающие процедуры придется повторять вновь и вновь, а это нанесет серьезный удар по семейному бюджету.**

- Помимо чисто косметических недостатков, курение приводит к серьезной патологии десен и зубов.
- Европейские исследования последних лет показали, что курение во много раз увеличивает вероятность возникновения заболеваний десен.
- Компоненты табачного дыма нарушают кровообращение в деснах, вызывают атрофию слизистой оболочки десны.



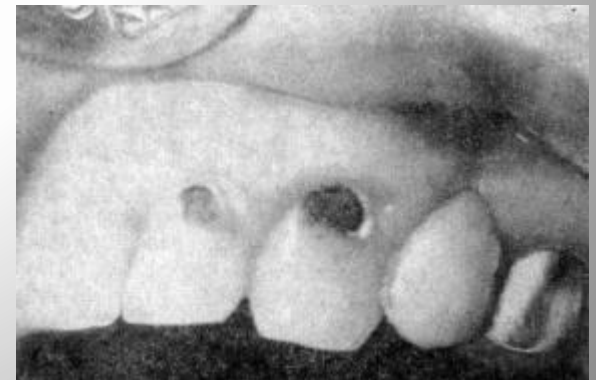
курение ускоряет разви





- Таким образом у курильщика развивается сначала хронический гингивит, а затем и хронический пародонтит.
- Помимо этого последующее лечение пародонта или любой вид хирургического вмешательства в полости рта не принесет желаемого результата, так как химикаты, содержащиеся в табаке, замедляют процесс выздоровления и делают результат лечения менее предсказуемым.

- Исследования показывают, что курильщики теряют больше зубов, чем некурящие люди.
- Для сравнения: только 20% некурящих людей в возрасте старше 65 лет страдают полным отсутствием зубов, в то время как у курильщиков этот показатель равен 41,3%.
- Кроме этого, процесс выздоровления у курильщиков после лечения протекает гораздо дольше, чем у некурящих или бросивших курить.



Подводя итоги негативного последствия курения на зубы, можно сделать вывод, что у курильщиков гораздо чаще встречаются:

- **Рак слизистой оболочки полости рта**
- **Неприятный запах изо рта**
- **Потемнение зубов**
- **Потеря зубов**
- **Остеомиелит челюсти**
- **Изменение вкуса еды**
- **Заболевания десен**
- **Меньшая эффективность лечения заболеваний пародонта**
- **Менее благоприятный исход протезирования**
- **Появление морщин на лице**



Неприятный запах изо рта - причины КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАПАХА ИЗО РТА?

- Причины, приводящие к возникновению неприятного запаха изо рта.
- Прежде всего это:
- кариес зубов и его осложнения
- заболевание слизистых оболочек полости рта
- заболевания пародонта
- некачественные протезы и ортодонтические конструкции
- отсутствие индивидуальной гигиены полости рта, в результате чего в полости рта скапливается большое количество бактерий.



При всех вышеперечисленных состояниях ротовую полость заселяют болезнетворные бактерии.

- **Бактерии - это микроорганизмы, живущие во рту каждого человека в огромном количестве.**
- Полость рта - самая густо населенная бактериями часть человеческого организма.
- Бактерии обитают на поверхностях зубов, на спинке языка, в кариозных полостях, в складках слизистых оболочек, на слизистых оболочках щек.
- Бактерии питаются теми продуктами питания, которые попадают в ротовую полость и выделяют отходы.
- Отходы жизнедеятельности некоторых видов бактерий представляют собой сернистые соединения, которые и являются причиной неприятного запаха изо рта.
- При низком уровне индивидуальной гигиены полости рта число бактерий за очень короткое время увеличивается в миллионы раз.
- Особенно этот процесс выражен при наличии кариозных полостей, заболеваниях десен – остатки пищи застаиваются там, приводя к лавинообразному размножению микробов.
- **Проблему можно разрешить только проведением регулярных и тщательных мероприятий по уходу за полостью рта и своевременным посещением стоматолога.**





- <http://subscribe.ru/archive/business.school.>
- <http://images.yandex.ru/>
- <http://alex.pp.ru/log/teeth-check.jpg>
- <http://www.luzparatodos.es>