

Как сохранить зубы и улыбку



**Автор: классный
руководитель 6 класса
МОУ «Аранчеевская ООШ
Яльчикского района ЧР»
Казакова Нина Петровна**

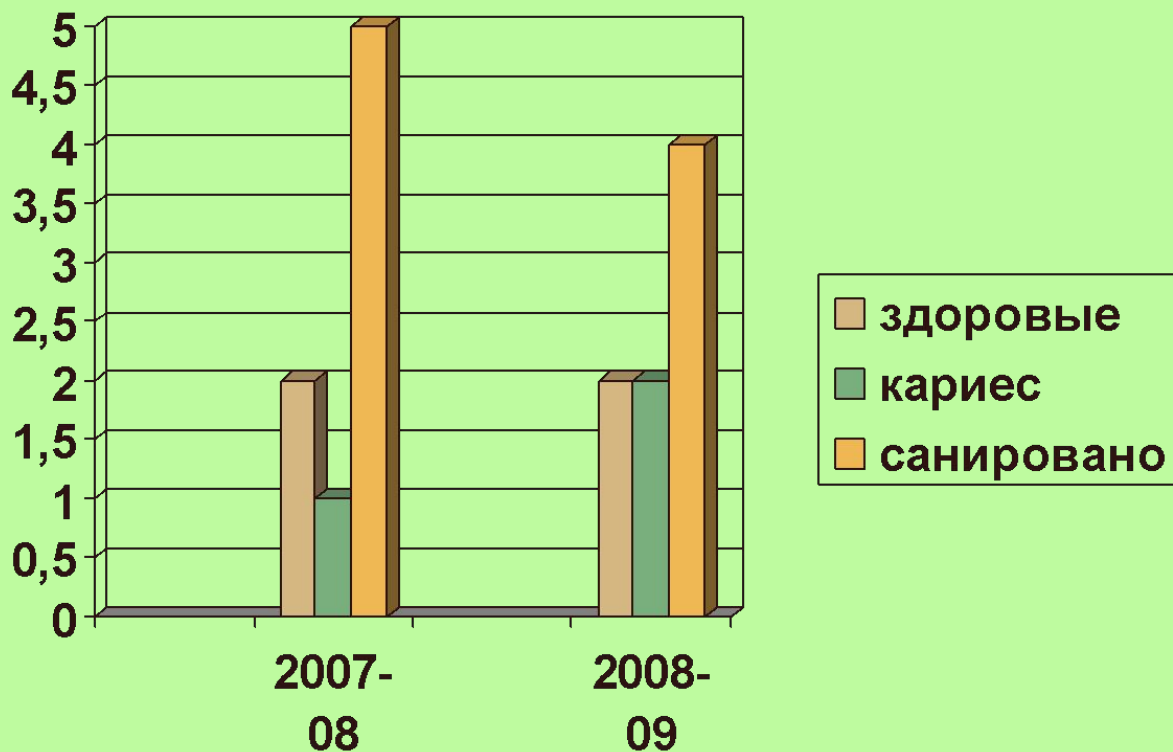


Результаты наблюдения

- Албутов А. кариес
- Блинов И. здоровые
- Большаков В. нуж. в сан.
- Дергачев Р. здоровые
- Евстафиева Н. санировано, н.
- Кадиров А. санировано, н.
- Лазарева К. кариес
- Малова Е. санировано, н.



Мониторинг здоровья зубов



Дидактические цели:

Выявить, какие факторы влияют на состояние зубов,
научить детей правильно ухаживать за зубами.

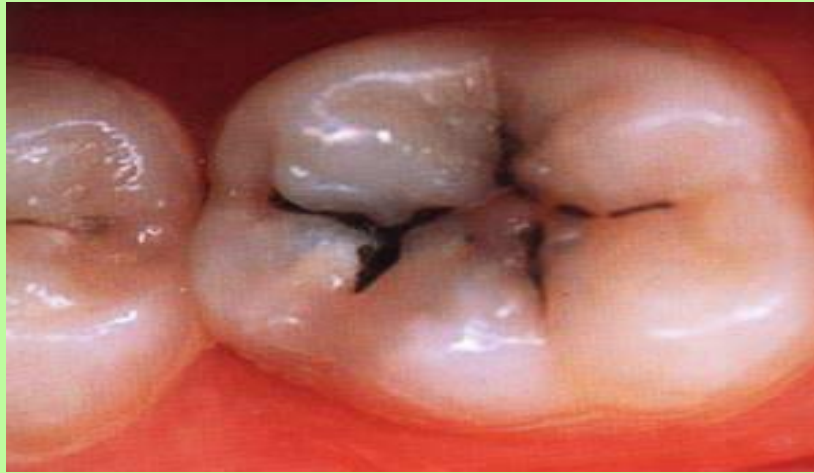


Методические цели:

- Ознакомить причинами кариеса
- Ознакомить учащихся с правилами гигиены полости рта.
- Научить правильно выбирать зубную щетку и пасту.
- Ознакомить с методикой чистки зубов.
- Рассказать о роли витаминов на состояние зубов.



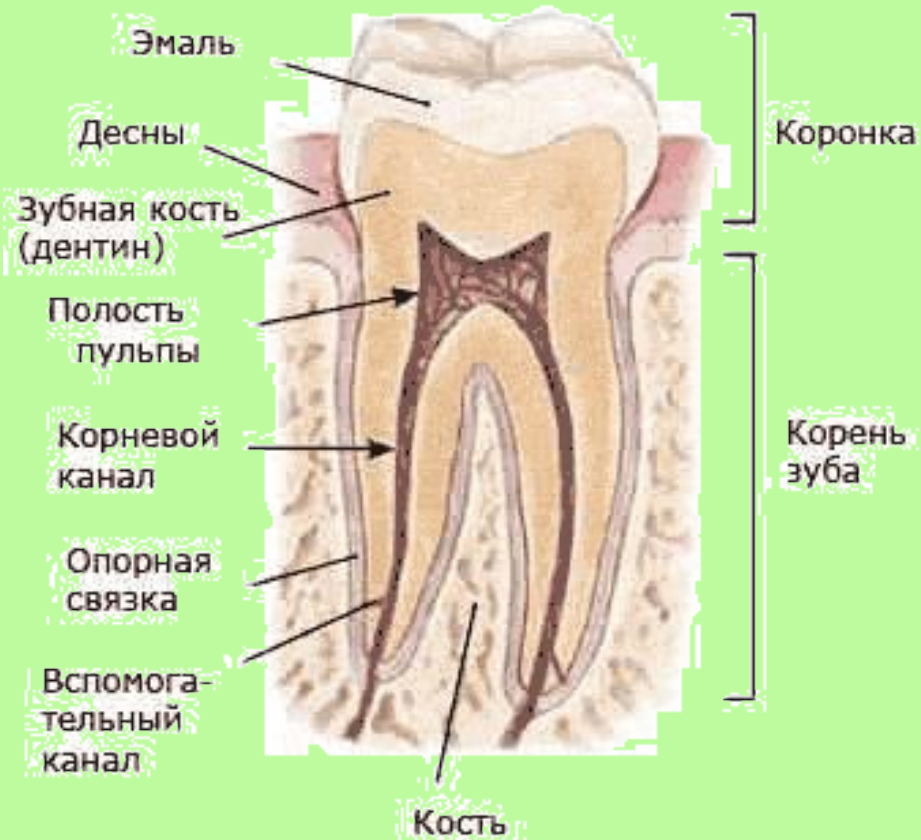
Кариес зубов



- Кариес - полость в зубе, которая образуется в результате воздействия кислот, вырабатываемых бактериями полости рта.



СТРОЕНИЕ ЗУБА



КАРИЕС ВОЗНИКАЕТ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:



Места скапливания налета



В фиссурах



Между зубами



Кариес корня



Факторы, способствующие развитию кариеса зубов

- неудовлетворительный уход за зубами;
- дефицит поступления в организм кальция, фосфора, фтора и других микроэлементов;
- избыточное потребление сахарозы и сладостей (печенья, пирожных, конфет и т.п.).



Последствия кариеса:

- нарушение пищеварения
- заболеваний желудочно-кишечного тракта
- нарушение ритма работы сердца
- источник различных инфекций и аллергических реакций
- потеря зубов



Ухаживать за зубами , как за цветком:

- мыть,
- вычищать мусор из промежутков между зубами,
- массировать дёсны,
- питать зубки полезными продуктами,
- удобрять специальными веществами из зубной пасты, от которых зубы становятся крепкими и прочными,
- не ковырять в зубах чем попало,
- есть поменьше сладкого (объяснение для взрослых — для усвоения сахара нужен кальций, именно поэтому зубы от сладкого разрушаются),
- регулярно показывать зубки специалисту-стоматологу, который знает о них всё — чтобы он их тщательно осмотрел, проверил - всё ли в порядке и посоветовал - как ухаживать ещё лучше; а при необходимости - почистил грязь специальными приборами



Витамины и минеральные вещества

- элементы: кальций, фтор;
- витамин D



Продукты питания, особо богатые кальцием

- **Продукты питания**
Овощи, сырые, очищенные
- **Листьев одуванчика**
- **Жерухи аптечной**
- **Лука-порея брокколи**
- **Шпината свежего**



Продукты питания, особо богатые витамином D

- Морская рыба
- Телятина
- Яйца
- Птица



Продукты питания, особенно богатые фтором

- Морская рыба: треска, морской окунь, сельдь, скумбрия
- Пресноводная рыба: угорь, лосось
- Рыбные продукты длительного хранения
- Птица: куриная грудка, куриная печень
- Хлебопродукты: гречихи, зернового хлеба (очищенного)



Универсальный метод чистки зубов



- Регулярное выполнение правил гигиены полости рта - важнейшее условие соблюдения здоровья зубов.
- Зубы необходимо чистить не менее 2-х раз в день - утром после завтрака и вечером перед сном. Чистка зубов производится при несомкнутых зубных рядах щеткой с щетиной средней жесткости. Щетка устанавливается под углом в 45 градусов по отношению к поверхности зуба.



. Сначала производят по 10-20 подметающих вертикальных движений по внешней поверхности зубов сверху вниз по верхней челюсти, а затем снизу вверх по нижней челюсти.



. Затем чистят внутренние (язычные и небные) поверхности. Располагают головку щетки перпендикулярно к зубам (по 10-20 движений)



. Далее чистят жевательные поверхности зубов - щетка устанавливается горизонтально. Совершаются движения вперед-назад сначала на верхней, а затем на нижней челюсти.



. Заканчивается чистка круговыми массирующими движениями по наружной поверхности зубов, захватывая зоны десен для улучшения кровообращения.

Сохраним зубы здоровыми

- 1. Чистить зубы надо 2 раза в день: утром и вечером. Верхние зубы надо чистить движениями сверху вниз, нижние – снизу вверх.
- 2. Зубы нужно чистить с наружной и внутренней стороны.
- 3. Пользуйтесь только своей зубной щеткой.
- 4. После еды всегда полощите рот кипяченой водой.
- 5. Не грызите зубами орехи, сахар, твердые конфеты.
- 6. После горячей пищи не пейте сразу холодную воду.
- 7. Не ковыряйте в зубах острыми предметами.
- 8. Не менее двух раз в год проверяйте состояние зубов у врача.

