

ПРОЕКТ ПО ТЕМЕ:  
«Профилактика стоматологических заболеваний»



Данная исследовательская работа направлена на то, чтобы в познавательной практической форме привить молодым людям знания в области профилактики кариеса и его осложнений, и практически показать значимость профилактических мер [3].

В экспериментальной части описывается методика исследования и практические выводы по результатам исследования.



## **Цели:**

Обучить школьников гигиеническим навыкам чистки зубов. Оказать влияние на уменьшение интенсивности и распространенности заболеваний зубов;

## **Задачи исследования:**

1. Ознакомиться с методами профилактики заболеваний полости рта
2. Научиться правильному уходу за полостью рта, чтобы сохранить здоровье зубов.
3. Оценить знания школьников в возрасте 14-16 лет о гигиене полости рта

## Зубы и их функции



Зубы - костные образования в ротовой полости, выполняющие механическую обработку, захватывание и удержание пищи

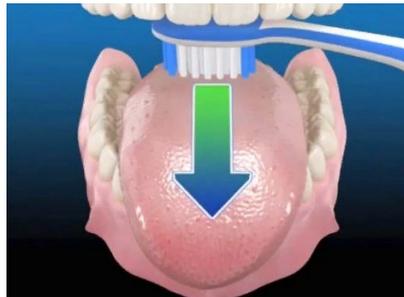
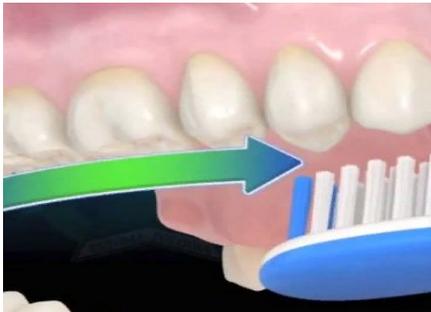
Зубы выполняют функцию механической обработки пищи, упрощающую процесс пищеварения. Второй важной функцией зубных единиц является формирование звуков и постановка речи. Третьей функцией зубного ряда считается эстетика

## Причины болезней зубов у человека

1. Нерегулярная или неправильная чистка зубов.
2. Инфекционные заболевания.
3. Недостаточное снабжение зубных тканей питательными веществами.
4. Чрезмерное поступление в организм некоторых элементов, к примеру, фтора.
5. Прием лекарств.
6. Нарушение обмена веществ или сдвиг гормонального фона.
7. Низкий иммунитет.
8. Наследственная и врожденные аномалии.
9. Действие радиации и химикатов в загрязненных местах проживания или на вредном производстве.
10. Различные травмы.



# Как правильно чистить зубы щеткой



## Основные ошибки по уходу за зубами

- 1)Неправильный выбор щетки.
- 2)Нечастая или недлительная чистка зубов.
- 3)Слишком частая чистка зубов.
- 4)Игнорирование зубной нити
- 4)Редкое мытье зубной щетки
- 5)Редкая замена зубной щетки



## Питание для сохранения хорошего состояния зубов



## Правила и средства по уходу за полостью рта

1. Чистить зубы надо ежедневно, утром и вечером. В течение дня во рту скапливается много бактерий, которые надо устранять перед сном.
2. Процедура очищения должна выполняться не меньше 3 минут.
3. Зубную щетку требуется менять каждые 3 месяца.
4. Зубную пасту нужно выбирать индивидуально, учитывая состояние зубов и десен, а также наличия болезней ротовой полости. Не следует на этом экономить.
5. Не стоит забывать очищать язык после окончания чистки зубов, ведь налет на языке также является рассадником инфекции.
6. Требуется применять дополнительные средства по уходу. Процедуры с ними выполняются после каждого приема пищи. Для этого применяют зубную нить, ополаскиватель для рта.
7. Стоматолога надо посещать каждые 6 месяцев.
8. Угол между щеткой и зубами должен составлять приблизительно 45 градусов.
9. Чистить нужно сначала нижний зубной ряд, а затем верхний. Таким образом, можно минимизировать распространение инфекции по всей полости рта.

## Опыт

### Влияние напитков на зубную эмаль



Для своего опыта мы берем мел. Так как мел, как и наши зубы содержит карбонат кальция и схож по строению с зубами.

#### Нам понадобится:

- 1) Мел
- 2) Кока-кола
- 3) Чай
- 3) Любая емкость

#### Порядок действий:

1. Берём кусочек мела и погружаем в емкость.
2. Ждём 5 минут и достаём мел из баночки.
3. Смотрим, что произошло с кусочком мела



Мы берем банку и газированный напиток, далее опускаем туда кусочек мела. Оставляем мел в банке на 5 минут



Достаем наш кусочек мела и видим, что он приобрел кремовый цвет. Кока-кола содержит много красителей, которые проникают даже в твердый зуб. Так как мы держали мел небольшое количество времени, поэтому он только окрасился, но если бы мы подержали более длительное время, мел начал бы крошиться. Наши зубы, как мел разрушаются от напитков с содержанием большого количества сахара и красителей. Для сохранения зубов здоровыми откажитесь от употребления напитков, которые содержат различные красители и консерванты.



Чай-еще один напиток, который влияет на оттенок наших зубов. Мы решили проверить, какое влияние на зубную эмаль оказывает крепкий чай.

**Вывод.** Учитывая то, что интенсивность основных стоматологических заболеваний достаточно высока, огромное значение имеет знание и проведение профилактических мероприятий.

Важным этапом является мотивация школьников ухаживать за полостью рта. Занятия с детьми должны проводиться регулярно для обучения навыкам гигиены полости рта.

Таким образом, для улучшения стоматологического здоровья детей необходимы усилия не только специалистов, но и общества в целом. Должно сформироваться общественное мнение, что заботиться о здоровье полости рта так же необходимо, как и о красоте своей внешности.