

**НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ПРОЕКТ  
УЧЕНИЦЫ 2 «Б» КЛАССА  
МОБУ СОШ №1**

***Лохмаковой Анастасии***

**РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА  
АНИСИМОВА ЕЛЕНА РОБЕРТОВНА**

**ГИГИЕНА**  
**ПОЛОСТИ**  
**РТА.**



# ПЛАН

- ◎ 1. Введение
- ◎ 2. Как правильно чистить зубы
- ◎ 3. Полезные привычки
- ◎ 4. Заключение
- ◎ 5. Литература



# ВВЕДЕНИЕ

## НАДО ЛИ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?

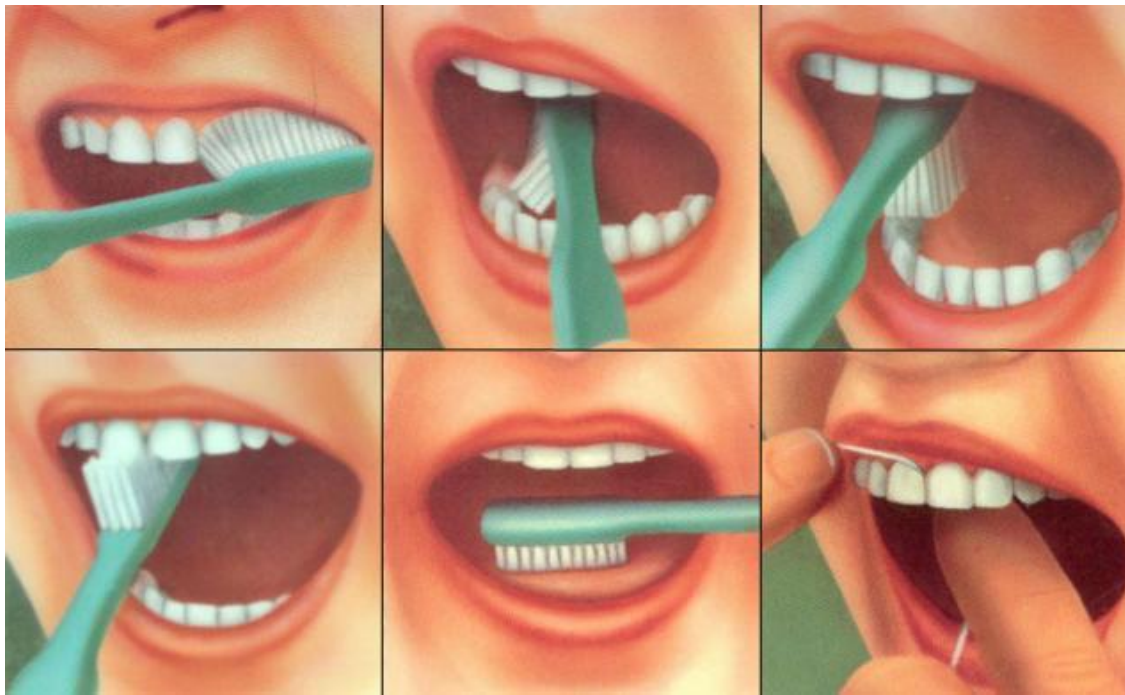
- Вопрос о необходимости чистки зубов человек стал задавать себе очень давно, не раньше того, когда у него появились зубы, и не позже того, как он стал принимать пищу. Частицы еды застревали между зубов, разлагались, и человеку пришлось придумать что-то для изменения этой ситуации. Прообразом первых зубных щеток стали обычные веточки деревьев и кустарников, которыми удалялись остатки еды. В наше время никто, конечно, уже не обламывает ветки деревьев для очистки своих зубов, сейчас можно запросто приобрести великолепную щетку. Зубная щетка является основным инструментом для удаления зубного налета с поверхности зубов и десен. Каждый ребенок должен следить за чистотой зубов и ухаживать за ними, потому что зубы влияют на здоровье, настроение, мимику и поведение человека. Приятно видеть, преображают человека красивые зубы, наоборот, неприятное впечатление оставляет человек с гнилыми зубами. Самой распространенной болезнью зубов является кариес-это разрушение зуба с образованием в нем полости. При этом возникает сильная боль от приема холодной или горячей, кислой или соленой пищи. Если такой зуб не запломбировать вначале заболевания, то внутри зуба развивается сложный воспалительный процесс, который может привести к его потере.

◎ Как мы чистим зубки.



# КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

○ Чистить зубы необходимо утром и обязательно вечером перед сном. Чистка зубов выполняется так: сначала нужно вымыть руки с мылом и хорошо промыть зубную щетку под струей воды, затем тщательно прополоскать рот водой, далее на смоченную водой зубную щетку взять немного детской зубной пасты (с горошину) и чистить при сомкнутых зубах передние и боковые поверхности зубов, при этом щетка должна двигаться снизу вверх и обратно. После этого ребенок должен открыть рот и чистить жевательную и внутреннюю поверхность зубов. Заканчивают чистку зубов тщательным полосканием водой несколько раз, до тех пор, пока не останется частиц пасты. Далее хорошо промыть зубную щетку, стряхнуть и поставить в стакан или повесить ручкой вниз, чтобы щетка хорошо просохла. Хранить свою зубную щетку нужно следует в чистоте и определенном месте. Чтобы зубки были ровными и красивыми детям нужно давать твердую пищу, чтобы для ее разжевывания потребовалась значительная работа зубов и челюстей с обеих сторон. Пусть грызут яблоки, репу, морковь и корочки хлеба.



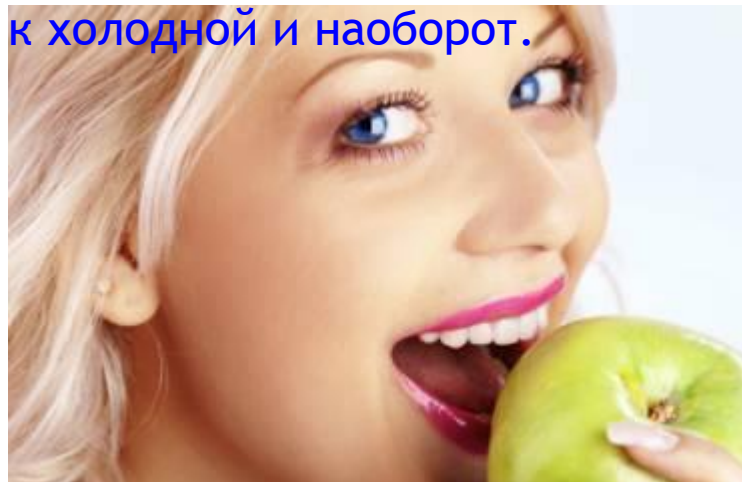
# НА ПРИЕМЕ У ВРАЧА

- Ничего не боюсь! К стоматологу хожу регулярно.



# ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Энергичное жевание усиливает не только выделение слюны, но и приток крови к челюстям, улучшая их состояние. При этом челюсти развиваются нормально, и постоянные зубы располагаются ровными рядами. Очень важно вовремя устранять болезни зубов регулярно посещать зубного врача, каждые полгода. Не допускать дурных привычек, таких например, как сосать пальцы, грызть твердые предметы (карандаши, ручки, орехи, леденцы и т. п.) Для удаления частиц пищи, застрявших между зубов, нужно пользоваться зубочисткой. Ни в коем случае не применять иголки и булавки. Не есть много сладкого. Побольше есть фруктов, овощей, черного хлеба, творога и пить молоко. Избегать резкого перехода от горячей пищи к холодной и наоборот.





# ***ЗУБЫ- ЭТО НА ВСЮ ЖИЗНЬ!***

- ◎ Красивые, ровные зубы -залог здоровья, долголетия и отличного настроения.



# КРАСИВЫЕ ЛЮДИ

- ◎ Улыбайтесь! Будьте открыты и уверены в себе!



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- ◎ Здоровье человека закладывается в детстве. Только при повседневном применении гигиенических навыков по уходу за полостью рта, можно добиться перехода их к стойким привычкам на всю дальнейшую жизнь. Я хочу, чтобы у всех людей на земле были красивые и открытые улыбки!



# ЛИТЕРАТУРА

- [all-gigiena.ru/gigiena-rta](http://all-gigiena.ru/gigiena-rta)
- Гигиена и экология человека (курс лекций): Пивоваров Ю.П.
- <http://www.doctordent.ru/hygiene/>