

# Как сохранить зубы здоровыми



Герасимова Елена  
Владимировна  
МБОУ «Гимназия 1»

- **Иметь красивые зубы - значит иметь красивую улыбку.**
- **Иметь красивую улыбку - значит быть здоровым.**
- **Быть здоровым – значит быть счастливым.**



**Цель :** Выяснить причины болезни зубов и условия сохранения зубов здоровыми

**ЗАДАЧИ :**

- УЗНАТЬ КАК УСТРОЕНЫ ЗУБЫ
- ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ПРАВИЛАМИ ЧИСТКИ ЗУБОВ
- БОЛЬШЕ УЗНАТЬ О ФАКТОРАХ, ВЛИЯЮЩИХ НА СОСТОЯНИЕ ЗУБОВ



# Какие бывают зубы

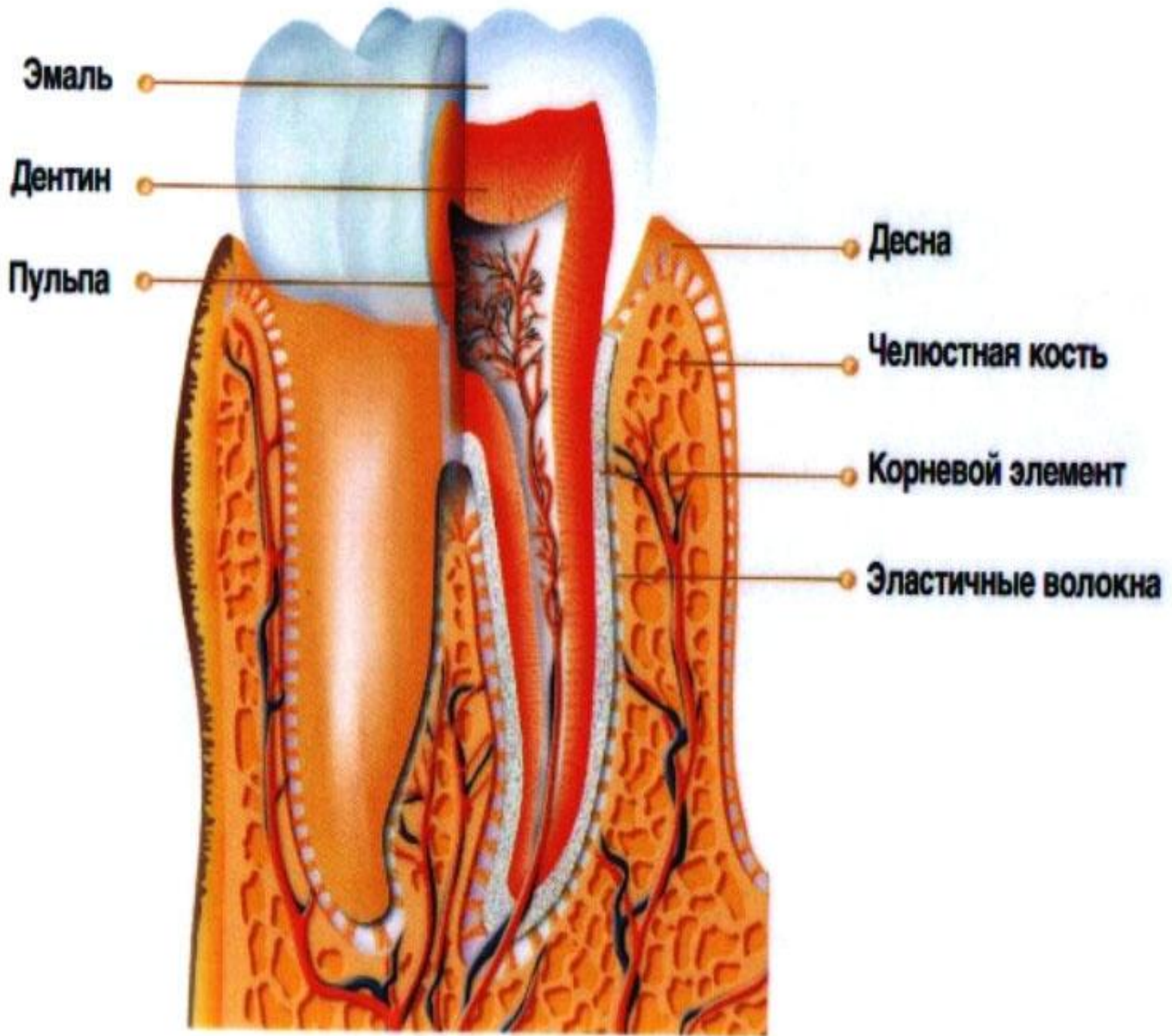


- Зуб – костное образование во рту для схватывания, откусывания и разжевывания пищи.
- **Молочные зубы** у детей выпадают после шести лет.
- **Зуб мудрости** появляется ближе к 20 годам или позднее. Называется так, потому что прорезается значительно позже всех остальных зубов, когда человек становится старше, мудрее.
- **Коренные зубы.**
- **Клыки.**

Зубы защищены твердым слоем дентина, покрытого еще более прочной белой эмалью, которая является самым твердым веществом человеческого организма

Костное вещество, называющееся цементом, соединяет зубы и челюстную кость.

# СТРОЕНИЕ ЗУБА



# Эмаль

Эмаль представляет собой белую жесткую ткань, покрывающую поверхность зуба.

Эмаль на 95 % состоит из минералов и является самой прочной частью человеческого организма.

Большая твердость эмали и высокое сопротивление нагрузкам обеспечивает выполнение эмалью функций жевательного инструмента, а также защищает наши зубы от внешних раздражителей и болезнетворных бактерий.



# Десны

Десны - это ткань, покрывающая собой кость, которая окружает наши зубы.

Необходимо постоянно поддерживать свои десны в здоровом состоянии, иначе плохой уход за деснами может привести к печальным результатам.

Болезнь десен может подвергнуть разрушению корни зуба.

# **Зубная кость (дентин)**

**Дентин составляет основу зуба. Это жесткая ткань, находящаяся между эмалью и корнем зуба.**

**Даже при том, что дентин является довольно твердым веществом, он все равно нуждается в покрытии эмалью, чтобы защитить его от вредного влияния бактерий, в находящихся в слюне.**

## **Пульпа**



**Пульпа - это мягкая ткань, содержащая кровеносные сосуды, нервы и связующую ткань.**

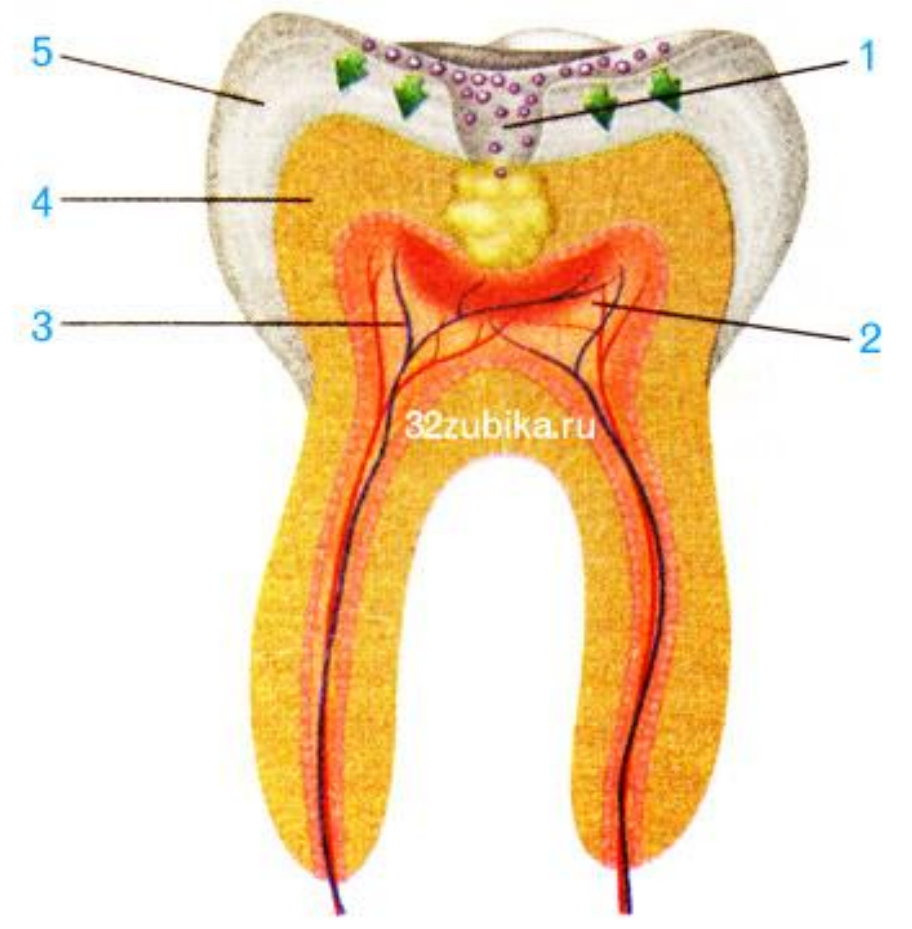
**Пульпа обеспечивает питание зуба в процессе его роста и развития. Полностью развитый зуб может обходиться и без пульпы, если эта ткань повреждена, то Ваш зубной врач может ее удалить.**



# КАРИЕС

- Разрушение твердой ткани **зубов** (или **кариес**) - чаще всего именно это заболевание является причиной поражения **зубов**.
- Причиной болезни является кислота, которая сначала разрушает эмаль, а затем и дентин, вызывая **зубную боль**.
- Кислую среду, которая провоцирует развитие **кариеса**, создают бактерии при переработке крахмалосодержащей или сладкой пищи.

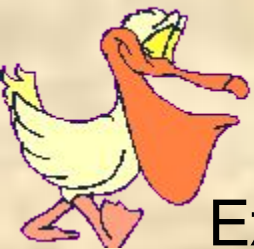




**Зубной кариес** является наиболее распространенной проблемой, поражающей зубы. (1 - Разрушающее действие кислоты и эрозия эмали и дентина приводит к кариесу; 2 - Воспаление пульпы причиняет острую боль; 3 - Пульпа; 4 - Дентин; 5 - Эмаль)

**Кариес** в основном возникает или в потрескавшейся части зуба, или между зубами; чаще всего он поражает **молочные зубы**.

# ПРАВИЛА ПО УХОДУ ЗА ЗУБАМИ



## Правило № 1 . Гигиена.

Ежедневная гигиена полости рта включает в себя:

тщательную чистку зубов минимум дважды в день;

очищение полости рта после каждого приема пищи (чистка, полоскание или жевательная резинка без сахара);

уход за межзубными промежутками с помощью зубной нити или зубочистки;

регулярное посещение стоматолога



## Правило № 2. Питание.



В «противокариесном» питании важны два фактора: полноценный набор пищевых продуктов и умеренная частота приема углеводов.

При 3-4-разовом питании необходимо, чтобы в рационе были продукты четырех основных групп:

*хлебные, молочные, мясные и фруктово-овощные.*

Для очищения зубов от болезнетворного налета и укрепления десен в ежедневный рацион необходимо включить грубую пищу: яблоки, морковь и другие жесткие овощи или фрукты в сыром виде.

Старайтесь разумно потреблять богатую углеводами пищу.

Основным строительным материалом для зубов является кальций. Кальций содержится в орехах, зеленых овощах, молоке и молочных продуктах (особенно обезжиренных), в том числе во всех видах сыра.

## *Правило № 3. Температура пищи*

Очень холодная или горячая пища вредна для эмали зубов. Еще вреднее - резкий перепад температуры. Из-за разницы температуры на эмали образуются микротрещины.

## *Правило № 4. Уход за деснами*

Слизистая оболочка десен защищает ротовую полость от болезнетворных микробов и требует особой заботы.

Кровоточивость и воспаление десен – одна из частых причин появления неприятного запаха изо рта и выпадения зубов.

В свою очередь к заболеваниям десен могут привести:

- плохая гигиена полости рта;
- курение;
- специфика потребляемой пищи;
- недостаток витаминов.





## Правило № 5. Фтор

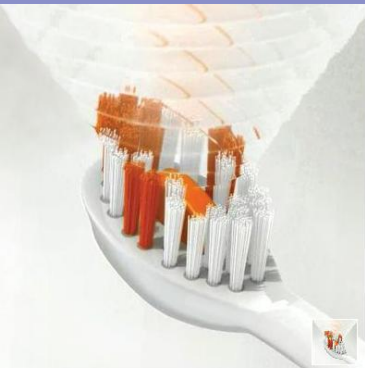


Фтор также является необходимым микроэлементом для наших зубов.

На Урале, в Мордовии, Москве и Подмосковье в водопроводной воде фтора достаточно, а вот Петербург и весь Северо-Западный регион нуждается в дополнительном источнике фтора.

На рынке сейчас появилось множество препаратов, содержащих большое количество фтора: зубных паст, поливитаминных комплексов, эликсиров, жевательных резинок.

Но нужно помнить, что слишком большое количество фтора так же вредит организму, как и его недостаток .



## *Правило № 6. Регулярное посещение стоматолога*



Регулярное посещение стоматолога – залог здоровых зубов. Почему?

- Во-первых, потому что профессиональная чистка снимает зубной налет так, как ни одна зубная паста.
- Во-вторых, только врач сможет вовремя обнаружить кариес, предотвратить его развитие.
- В-третьих, грамотный специалист даст вам рекомендации по выбору зубной пасты и других средств гигиены, подходящих именно для вас.

# ЗУБНОЙ НАЛЁТ



Вопреки общему мнению, **здоровые зубы** не должны быть белыми, хотя их цвет должен находиться в пределах оттенков белого.

У некоторых людей зубы имеют темный оттенок, и каждый зуб с возрастом становится все темнее, потому что дентин разрушается и становится менее прозрачным.

**Зуб** может потускнеть изнутри в том случае, когда он болен, но в большинстве случаев это происходит из-за избыточного количества фтора (флюороза), полученного с большим количеством проглоченной **зубной пасты**.

У детей поверхностные пятна вокруг шейки **зуба** и между зубами могут позеленеть из-за жизнедеятельности бактерий. Такой налет не опасен и легко удаляется, но его нельзя удалить обычной чисткой, для этого приходится обращаться к стоматологу или гигиенисту.

# ПРАВИЛА ПО УХОДУ ЗА ЗУБАМИ

1. ЧИСТИТЬ ЗУБЫ НАДО 2 РАЗА В ДЕНЬ
2. ПОЛОСКАТЬ РОТ ПОСЛЕ КАЖДОГО ПРИЕМА ПИЩИ
3. НЕОБХОДИМО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ
4. НЕЛЬЗЯ ЗУБАМИ РАСКУСЫВАТЬ ТВЕРДЫЕ ПРЕДМЕТЫ
5. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОСЕЩАТЬ СТОМАТОЛОГА 2 РАЗА В ГОД





# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

[Www pasty.ru](http://www.pasty.ru)

Зубная паста—Википедия

Зубные щетки —Википедия

**КОНЕЦ!!!**