

Исследовательская работа

«Как сберечь зубы ?»

Выполнили учащиеся 1 –ого класса
под руководством Лавриновой Г. А.

Аннотация

Этот проект является существенным элементом изучения организма человека и гигиенического образования учащихся для сохранения здоровья.

- ⦿ выявление значения зубов для нормальной жизнедеятельности человека ;
- ⦿ наблюдение за изменением состояния зубов при регулярном уходе за зубами;
- ⦿ изучение правил гигиенического ухода за зубами;
- ⦿ изучение факторов ,ведущих к заболеваниям зубов;
- ⦿ воспитание ответственного отношения к уходу за зубами;
- ⦿ пропагандирование важности правильного ухода за зубами среди учащихся младших классов .

Методические задачи :

- ⊙ организовать группу учащихся для исследовательской работы ;
- ⊙ создать необходимые условия для изучения правил гигиенического ухода за зубами;
- ⊙ подготовить для изучения учащихся информационный материал по теме исследования ;
- ⊙ составить план исследовательской работы .

Основополагающий вопрос: Как сберечь зубы?

Проблемные вопросы :

- Почему портятся зубы у людей?
- Что нужно для их укрепления и защиты от болезней?
- Как правильно ухаживать за зубами?
- Как правильный уход влияет на состояние зубов?

УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА :

Быстрицкая Настя
Клеймёнова Даша
Лавринов Миша
Сазонов Ваня
Серегина Яна
Томилин Ваня
Попов Андрюша
Мордвинова Алина
Мордвинова Кристина
Логвинова Русалина



ТЕМА ИССЛЕДОВАНИЯ : «ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ.»

Наша цель : доказать , что бережное отношение и правильная гигиеническая чистка улучшают состояние зубов.

Задачи : исследовать состояние своих зубов, изучить научно- популярную литературу по охране здоровья зубов.



План действий.

- ⦿ Изучение строения зубов и их значения для человека.
- ⦿ Изучение состояния своих зубов .
- ⦿ Изучение факторов ,влияющих на ухудшение здоровья зубов.
- ⦿ Проведение экспериментов по изучению способа чистки зубов.
- ⦿ Проведение опроса родителей по теме исследования.
- ⦿ Изучение научно-популярной литературы .
- ⦿ Подведение итогов работы.

ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗУБОВ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА

В классе 17 учащихся

Выпали молочные зубки у 14 детей.

Есть дырочки в зубах у 8 человек.

Почистили утром зубы 10 человек.

Забыли почистить зубы 7 человек.

Вывод:

Не все дети ухаживают за зубами, некоторым детям следует обратиться к врачу.

Изучение факторов , влияющих на

ухудшение здоровья зубов

Первая причина – отсутствие ухода за зубами.

Вторая причина – избыток сладкой пищи.

Третья причина – недостаток в рационе продуктов , содержащих кальций (молоко , творог , сыр).

Четвертая причина – механические повреждения (царапины , трещины).

Проведение эксперимента по изучению способа чистки зубов

Расческа моделирует зубы человека, а вата в ее зубцах – зубной налёт на них. Дети зубной щеткой вычищают вату из расчески. Саша делает выметающие снизу вверх, Андрюша двигает щеточкой слева направо.

Ребята приступили к эксперименту: «Как лучше чистить щёткой зубы?»



У Саши вата легко вычищается из зубцов, у Андрюши – плохо.



Саша быстро вычистил всю вату из расчески, а Андрюша- продолжает.



В итоге эксперимента мы узнали, что зубы надо чистить выметающими движениями от корней зуба к режущему краю сверху вниз и снизу вверх.

Провели опрос родителей.

Вопрос 1. Как правильно чистить зубы ?

Ответ: Большинство родителей чистят зубы , двигая щеткой
слева направо.

Вопрос 2. Сколько времени надо чистить зубы ?

Ответ: Родители считают , что надо чистить зубы 1-2 минуты.

Вопрос 3 Когда надо чистить зубы ?

Ответ: Зубы надо чистить утром и вечером.

Вопрос 4 Регулярно вы чистите зубы ?

Ответ Не регулярно (10 человек)
Регулярно (7 человек)

Вывод : Многие родители сами плохо ухаживают за зубами и не приучают детей к правильному уходу за зубами.

Изучение литературы по теме исследования

Средства гигиены:



- Зубные пасты, гели.
- Зубные щётки (механические, электрические)
- Жевательные резинки, конфеты для дезодорирования полости рта.
- Зубные эликсиры, ополаскиватели, дезодоранты.
- Дентальные салфетки

Рекомендации врачей по уходу

за зубами:

- Большинство зубных врачей рекомендуют чистить зубы два раза в день, после еды. Основной гигиенической процедурой является вечерняя чистка зубов перед сном, так как неубранный налёт и пища, образовавшиеся в течение дня, способствует бурному размножению бактерий и, следовательно, развитию кариеса и воспалению дёсен. Во время посещения пациентом зубокабинета, стоматолог или медсестра могут показать наиболее правильный способ чистки зубов.
- Особенно проблемными зонами для очистки от налёта являются: внутренняя поверхность нижних резцов (здесь чаще всего образуется зубной камень), внутренняя (язычная) поверхность нижних жевательных зубов и наружная (щёчная) поверхность верхних жевательных зубов.
- При заболевании дёсен врач может рекомендовать чистить межзубные промежутки специальным ёршиком.
- Щётку рекомендуют заменять на новую каждые три месяца, так как она изнашивается. Чтобы избежать риск переноса инфекции, не рекомендуют пользоваться одной щёткой с кем-то другим.
- Кроме чистки зубов щёткой необходимо прочищать промежутки между зубами зубной нитью и регулярно посещать зубного врача для профессиональной чистки.

Как правильно производить чистку зубов ?

1. Перед чисткой зубную щетку обязательно нужно помыть.
2. На щетку наносится небольшое количество пасты (не более 0,5 см для детей и не более 1 см для взрослых).
3. Расположите головку зубной щетки под углом 45 градусов к линии десны. Делайте короткие выметающие движения по направлению от десны к режущему краю. Тщательно чистите каждый зуб.
4. Чистка внутренней поверхности каждого зуба движением от десны к зубу. Щетка ставится перпендикулярно режущим краям.
5. Такими же движениями чистите внешние поверхности зубов.
6. Движениями вперед-назад очистите жевательные поверхности верхних и нижних зубов.
7. Завершите чистку массажем дёсен — при закрытом рте щеткой совершите круговые движения с захватом зубов и дёсен.
8. Почистите язык. (Для чистки языка производятся специальные скребки, но можно ограничиться и зубной щёткой.)
9. Помойте щетку с мылом и поставьте в стакан щетинной вверх.

Дети учатся чистить зубы на макете.



Каждые выметающие движения надо выполнить по 10 раз.

Дополнительные рекомендации врачей:

- Не стоит оказывать большого давления на щётку.
- Чистить зубы необходимо в течение 4-5 минут (примерно 500 движений).
- Не использовать излишнее количество зубной пасты.
- Тщательно прополоскать ротовую полость .
- Не глотайте пасту, так как лишнее количество фтора разрушает зубы.



Визит к стоматологу



ЧТО МЫ УЗНАЛИ

- **Строение зубов и их значение.**
- **Изучили состояние своих зубов.**
- **Узнали причины разрушения зубов и способы сохранения их здоровья.**
- **Узнали , что родители не все знают об уходе за зубами.**
- **Узнали ,как правильно производить чистку зубов.**
- **Узнали важность проблемы ухода за зубами для каждого человека.**

СОСТАВИЛИ ПРАВИЛА УХОДА:

- **Ежедневно проводить чистку зубов щеткой и пастой: утром после завтрака и вечером перед сном.**
- **Не ковырять острыми предметами в зубах.**
- **Не есть после холодного горячее.**
- **Не грызть орехи зубами.**
- **Полоскать рот после еды и особенно после сладкого.**
- **Беречь зубы от травм.**
- **1-2 раза в год посещать врача-стоматолога для профилактики или лечения.**

ИТОГ

- В результате исследовательской деятельности мы убедились в том , как важно осуществлять ежедневный уход за зубами .
- Мы изучили последовательность чистки зубов.
- Мы составили рекомендации по охране здоровья зубов .
- Мы стали лучше ухаживать за своими зубами.

Использованная в работе литература :

- Г. Зайцев «Уроки Мойдодыра» Санкт-Петербург . Издательство «Акцидент» ,1997.
- А.Плешаков «Окружающий мир» 1 класс. Москва . Издательство «Просвещение», 2008.
- Информация из интернета.