

Здоровые зубы – залог здоровья



Учебно–исследовательская
работа

ученика 1-а класса МБОУ «СОШ №5 с
УИОП г. Шебекино Белгородской
области»

Завацкого Ярослава.

Стоит призадуматься



Цель исследования:
узнать как сохранить здоровые
зубы

Задачи исследования:

1. Узнать, почему портятся зубы?
2. Узнать, как влияют продукты на состояние зубов?
3. Как правильно ухаживать за зубами?
4. Собрать и обобщить интересный материал по данной теме.

ГИПОТЕЗА:

Предположим, что если правильно ухаживать за зубами и правильно питаться, то будет крепкое здоровье, правильная речь и красивая улыбка.

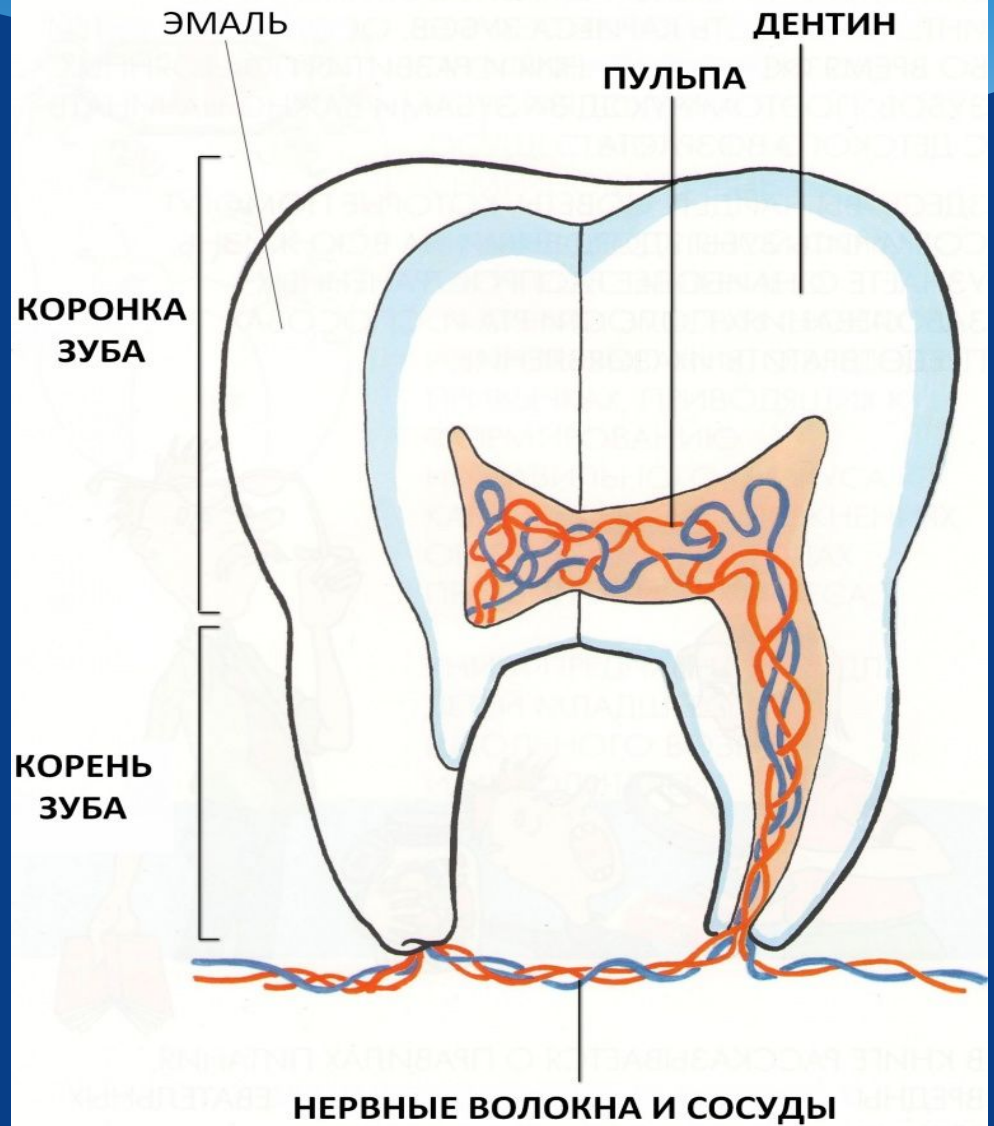
Методы:

- изучение источников;
- беседы;
- опрос учащихся;
- опыты.

Молочные зубы



Строение зуба





+



КИСЛОТА!



Зубной налёт

Сахар



КАРИЕС!



Бактерии



Сахар



Зубной налёт



кариес





Зубы – это здоровье и красота и
беречь их надо с детства



Продукты
ежедневного
применения
– зеленый стол



Продукты
нечастого
применения
-желтый стол



Продукты
крайне редкого
применения
– красный стол



Правильный уход за зубами

Гигиена полости рта

Полезные советы

- Утром чистить зубы нужно до и после завтрака.
- После еды межзубные промежутки нужно чистить специальными палочками, которые продаются в аптеках.
- Вечером чистить зубы нужно перед сном, после последнего приема пищи.
- Зубную щетку надо менять каждые три месяца.
- На чистку зубов должно уходить две-три минуты.
- Во время чистки зубов можно попользоваться ополоскатель для полости рта — в ней содержатся антисептические добавки. Хранить зубную щетку лучше в сухом месте, чтобы свести к минимуму размножение на ней бактерий.



Рекомендуется проводить профилактические осмотры каждые 6-10 месяцев. Считается, что за этот период времени могут развиваться патологические процессы, которые требуют лечения. Оптимальные сроки повторного осмотра назначит стоматолог.

Зубную щетку нужно подбирать так, чтобы она не повредила десны



Зубные нити (флоссы) предназначены для тщательного удаления зубной пасты и остатков пищи из межзубных промежутков.



Если у вас кровоточат десны то лучше приобрести щетку с мягкой щетиной

1. Возьмите около 50 см нити и обмотайте ее концы вокруг средних пальцев.

Возьмите пальцами мягко и осторожно введите нить между верхними зубами и под край десны. Избегайте порывов десны нитью.

3. Нить обводите вокруг каждого зуба. Движениями "вверх-вниз" удаляйте налет. Не забывайте чистить каждый зуб отдельно и тщательно.

4. Зубы нижней челюсти очищайте аналогичным способом, только нить между зубами вводите указательными пальцами. Для каждого зуба используйте новый участок нити.



Зубные эликсиры

В аптеках сейчас продается огромное количество ополаскивателей для полости рта. Как в них разобраться? Специалисты делят все зубные эликсиры на две большие группы: прижизненные и протезноназначенные. В состав первых входят ионы кальция или фтора. Эти элементы улучшают минерализацию зуба, укрепляют эмаль и предотвращают ее от разрушения. Частота использования таких ополаскивателей зависит от концентрации лечебного вещества



Массаж десен улучшает питание зубов и способствует нормализации работы внутренних органов, имеющих проекции на десны. Пальцевой самомассажем лучше проводить, предварительно смазав десны зубной пастой, содержащей полезные биодобавки. Это значительно повысит эффект массажа, особенно при наличии патологических состояний в полости рта (пародонтит, пародонит, гингивит и пр.).

Выдавите из зубной пасты на указательный палец 1,5-2 см зубной пасты, нанесите ее на край десны, равномерно распределите по всей поверхности.

Массаж выполняйте указательным и большим пальцами, захватывая наружную (зубную, щечную) и внутреннюю (язычную) поверхности альвеолярного отростка челюстей. Начинают массаж от центра челюстей, постепенно перемещая пальцы на их боковые стороны. Движения должны быть от зубов к основанию альвеолярного отростка, то есть на верхней челюсти — снизу вверх, а на нижней — сверху вниз. Массирование должно быть безболезненным, движения плавные — легкими, круговыми. При таком массаже пальцы как бы повторяют физиологические движения пищи во время жевания. Массаж делают последовательно на каждой челюсти. Обычно такой массаж занимает всего 5-7 минут, но его эффективность значительно повышается, если делать его регулярно, 1-2 раза в день.

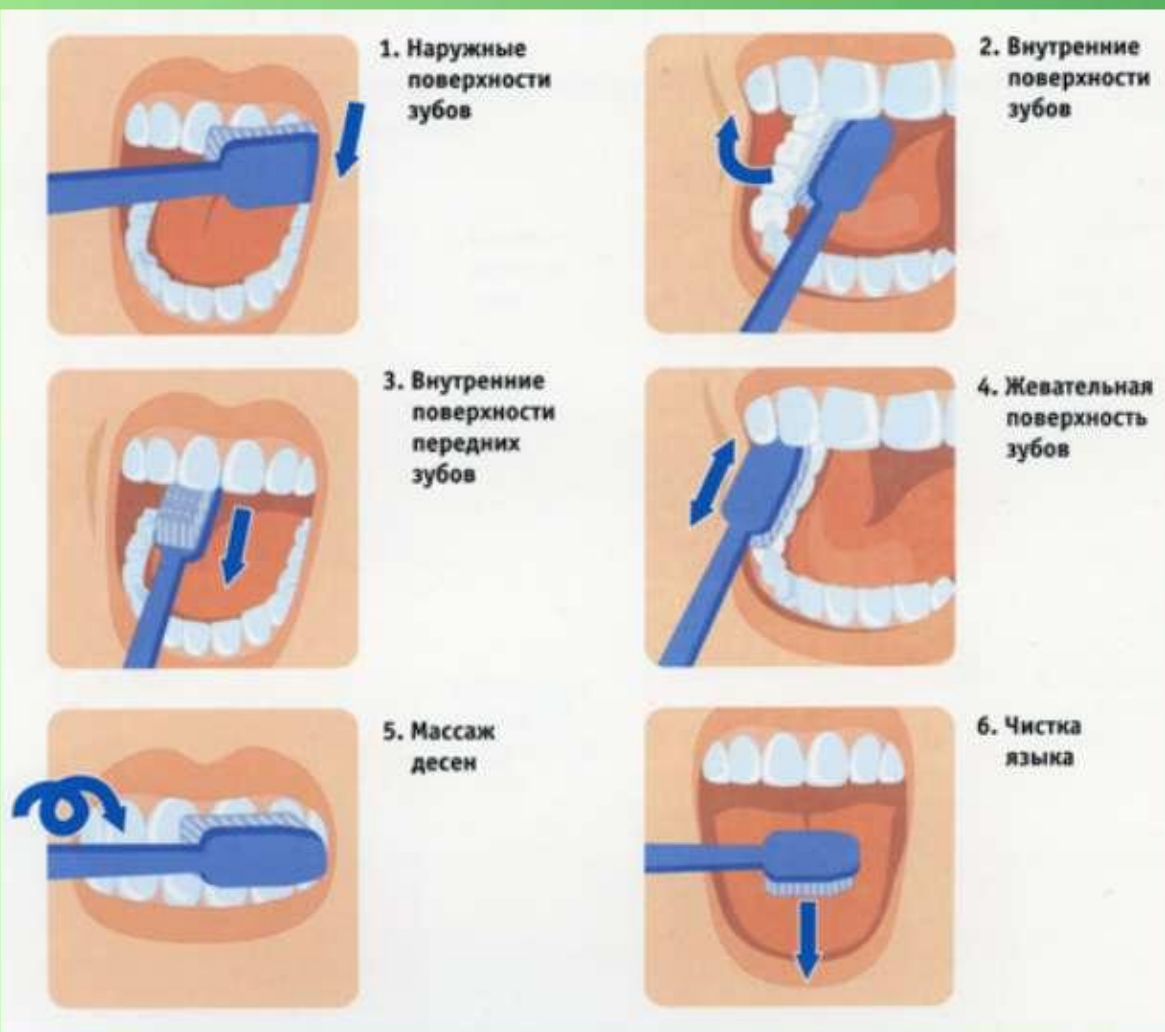


Как правильно чистить зубы

Зубы надо чистить

2 раза в день:
утром после
завтрака и
вечером перед
сном.

Продолжительность
процедуры –
около 3 минут.



Пользоваться нужно мягкими щетками.
Менять щетку надо через 3 месяца.
Хранить – щетиной кверху.



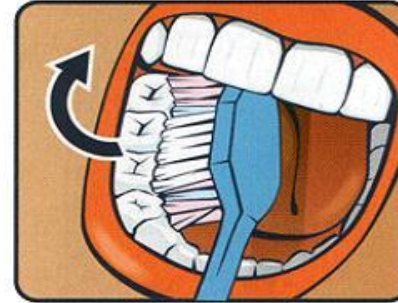
Чистить зубы нужно так:

Наружные поверхности зубов



Головку зубной щётки расположить под углом 45° к зубу и производить выметающие движения от десны

Внутренние поверхности жевательных зубов



Производят короткие выметающие движения, располагая щётку под углом к зубу

Жевательные поверхности зубов



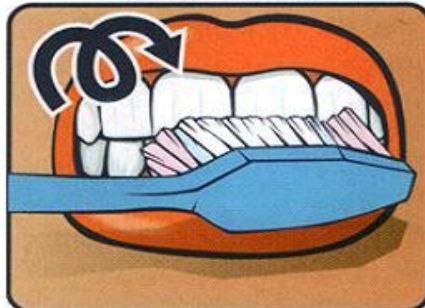
Зубную щётку располагают горизонтально и производят движения вперёд-назад

Внутренние поверхности передних зубов



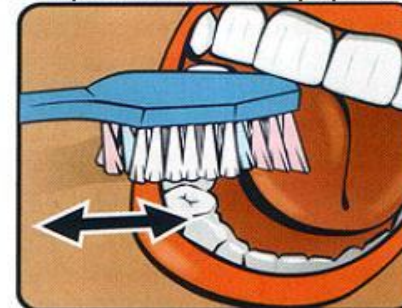
Зубная щётка - вертикально. Направление движения - от десны к режущему краю зуба

Массаж дёсен



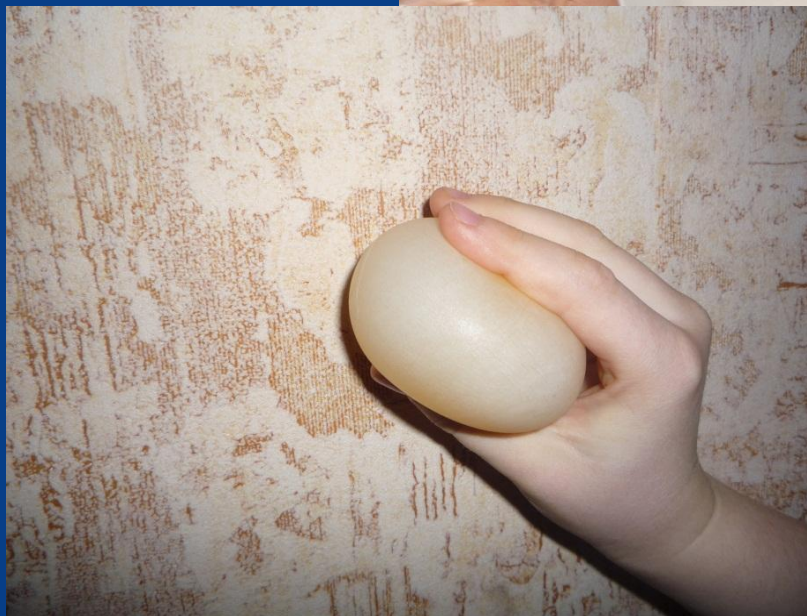
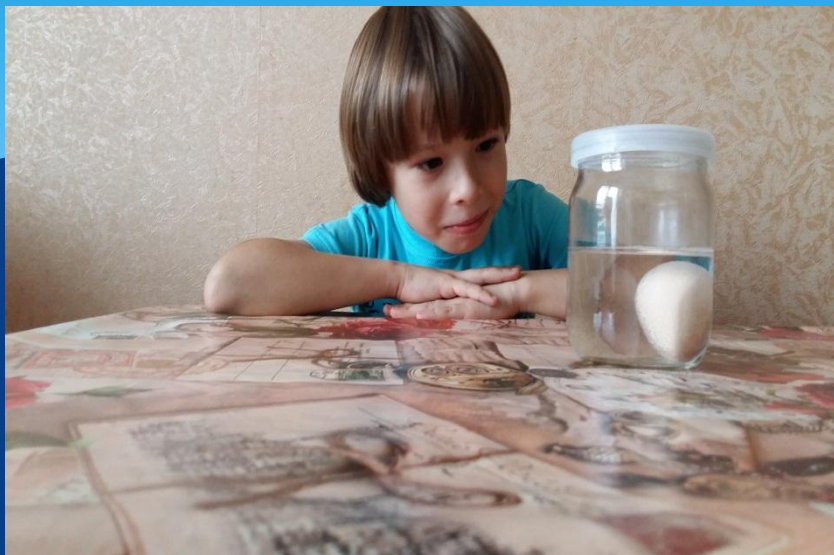
Круговыми движениями щётки с захватом зубов и дёсен при сомкнутых челюстях

Чистка зубов на стадии прорезывания



Зубы в стадии прорезывания чистят горизонтальными движениями вперёд-назад

Опыт № 1



Опыт 2



сравним



Вывод

Чистить
зубы 2 раза
в день

Менять
щетку раз
в 3 месяца

Питаться
правильно

Посещать
стоматолога
2 раза в год

Меньше
есть
сладкого

Моя гипотеза о том что «Если правильно ухаживать за зубами и правильно питаться, то будет крепкое здоровье, четкая речь и красивая улыбка» полностью подтвердилась.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

