Тема:

Береги зубы с молоду !

Автор: Смирнова Александра
Соавтор: Хомяк Дарья

Цель:

- Выявить, как здоровье зубов влияет на здоровье человека
- Выявить, как газировка влияет на здоровье зубов

Задачи :

- Исследование влияния механических факторов на состояние здоровья зубов.
- Исследование влияния химических факторов на состояние здоровья зубов.
- Исследование влияния биологических факторов на состояние здоровья зубов.
- Узнать, что вызывает заболевания зубов
- Выяснить, как здоровье зубов влияет на организм
- Какие правила гигиены нужно соблюдать
- Выяснить какие правила питания нужно соблюдать
- Узнать какие витамины и минералы необходимы для здоровья зубов

Материалы и методы исследования:

- Анализ литературы по теме исследования.
- Проведение эмпирических исследований.
- Выработка рекомендаций по сохранению здоровых зубов.
- Проведение опроса среди учащихся ГБОУ лицей 1793 и др. людей

- **Зубы** - это твердые костные образования, закрепленные в верхней и нижней челюстях. Все мы знаем, что у человека 32 зуба. Зуб состоит из дентина, эмали, корня.
- Красивая улыбка — это сочетание здорового цвета зубов и правильного зубного ряда со здоровым цветом слизистой рта и тканей губ

Здоровье зубов влияет на:

-здоровье ушей	От здоровья зубов зависит также здоровье ушей. Боль в зубных нервах может отдаваться в ушной раковине. Кроме того, начавшееся в зубе воспаление может стать причиной шума в ушах или ухудшения слуха. Как правило, проблемы со слухом вызывает воспаление с очагом у основания коренных зубов. Так что, посетив ЛОРа, проконсультируйтесь и у стоматолога.
-красоту волос	здоровье зубов влияет на здоровье волос. Так, известны случаи, когда потеря волос в области чуть выше затылка связана с болезнью больших коренных зубов, в нижней части затылка - клыков, а ближе к вискам - малых коренных зубов.
-здоровье легких	Заболевания пародонта имеют четко выраженную связь с риском заболеть пневмонией и считаются одним из факторов риска. Инфекция при пневмонии часто совпадает с инфекцией, обитающей в зубном налете.
-работу желудочно-кишечного тракта	Проблемные зубы не в состоянии обеспечить правильное механическое измельчение пищи, подготавливающее ее к усвоению в желудочно-кишечном тракте. Если у вас болят зубы, десны и нет возможности тщательно пережевывать пищу, то на желудок ложится дополнительная нагрузка, которая может привести к всевозможным заболеваниям.
-работу других важных органов	Учеными доказано, что больные зубы и десны могут стать «отправной» точкой развития ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда и инсульта. У лиц с воспалительными заболеваниями пародонта риск сердечной недостаточности повышен в 2 раза! Бактерии из пародонта проникают в кровь, что вызывает воспаление стенок сосудов и может спровоцировать образование тромбов. А тромбы, как известно, могут перекрыть просвет сосудов и послужить причиной развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Считается, что здоровье определенных зубов отражает здоровье конкретных внутренних органов. И если с каким-либо зубом возникают проблемы, он крошится, его разрушает кариес, то вполне вероятно, что болезнь «гнездится» не только в зубах, но и внутри организма.

- Согласно диагностике «по Фойлю», зубы «связаны» с внутренними органами по такой схеме:
- 1 и 2 зубы верхней и нижней челюстей «отвечают» мочевому пузырю и почкам;
- 3 зуб верхней и нижней челюстей: справа - правая доля печени, желчный проток, желчный пузырь; слева - левая доля печени.
- 4-5 зубы верхней челюсти и 6-7 зубы нижней челюсти «связаны» с легкими и толстым кишечником. Зубы справа «отражают» здоровье слепой кишки, аппендикса и восходящей ободочной кишки; зубы слева - нисходящей, сигмовидной и левой части поперечной ободочной кишки.
- 6-7 зубы верхней челюсти и 4-5 зубы нижней челюсти отвечают за здоровье пищевода, желудка и, у женщин, молочных желез.
- 8 зубы верхней и нижней челюстей отвечают за кишечник: верхние справа и слева - за двенадцатиперстную кишку; нижние справа и слева- за подвздошную кишку.

  Те, кто чистит зубы только раз в день или не чистит вовсе, гораздо чаще имеют проблемы с сердцем.

Между состоянием зубов и состоянием различных органов существует взаимосвязь. Зубы могут рассказать о наличии нарушений в работе систем организма, а значит, способствовать предупреждению развития заболеваний.

- Если зубы «ни с того, ни с сего » изменили цвет на желтый, то проблема может быть в здоровье печени или желчного пузыря. Если зубы приобрели коричневый оттенок, то возможно, неполадки в иммунной системе. Если жевательная поверхность коренных зубов окрасилась в темно-желтый цвет с красноватым оттенком, то имеет смысл проверить работу надпочечников.
- Белоснежная “голливудскакя улыбка” не всегда говорит о здоровье человека. Белизна может свидетельствовать о слишком низком уровне гемоглобина в крови. Молочно-белый цвет предупреждает о гиперактивности функции щитовидной железы.

Продукты, которые отрицательно влияют на зубы:

- Конфеты
- Печенье
- Сдоба
- Шоколад
- Газированные напитки
- Жевательные резинки с сахаром
- Фруктовая кислота

Продукты полезные для зубов:

1. Жесткие овощи и фрукты
2. Зелень
3. Ягоды
4. Орехи
5. Молочные продукты
6. Цитрусовые
7. Морепродукты
8. Яйца
9. Мёд
10. Напитки

- **Также способствует возникновению кариеса:**
- 1.Неправильной гигиены полости рта.
- 2.Неправильного образа жизни человека.
- 3.Несбалансированного питания.
- 4. Механического воздействия

Возраст до 12 лет - критический для зубов. Если вы хотите на всю жизнь сохранить крепкие зубы ребенка - позаботьтесь о рациональном питании. На классном часе я рассказала ребятам о том, что самое важное - наличие кальция и витамина Д, который образуется в организме самого ребенка.

- К заболеваниям зубов предрасполагают несбалансированное питание с чрезмерным употреблением углеводов, гормональные сдвиги в организме, общесоматические заболевания, микрофлора полости рта, недостаточный гигиенический уход за зубами, количество, состав и свойство слюны, неправильное употребление жевательной резинки, курение.

- Каждый день человек выпивает в среднем 2 литра жидкости. И хотя давно доказано, что нет ничего полезнее чистой минеральной воды, люди все равно держат в холодильниках множество других напитков, в том числе, газированных. К сожалению, эти шипящие жидкости совершенно бесполезны для нашего организма, более того, они не только не приносят пользы, но и вредят здоровью. При этом, чем чаще и больше пьёшь сладкой газировки, тем масштабнее область поражения.

- Был сделан опрос среди учащихся 5-11 классов и других людей, в котором, в итоге, оказались задействованы 260 человек. Им предлагалось ответить на следующие вопросы:
- Употребляете ли Вы газированные напитки? Если «да», то, как часто?
- Какие напитки Вы любите пить?
- Почему Вы их пьете?
- Как вы думаете это вредно? Если «да», то чем?
- Опишите влияние напитков на организм.

- Результаты оказались плачевными. Согласно полученным данным, 87% участников опроса употребляют газировку, причём 13% из них делают это ежедневно. К сожалению, лишь 10% заявили, что знают о вредном воздействии напитков на организм.

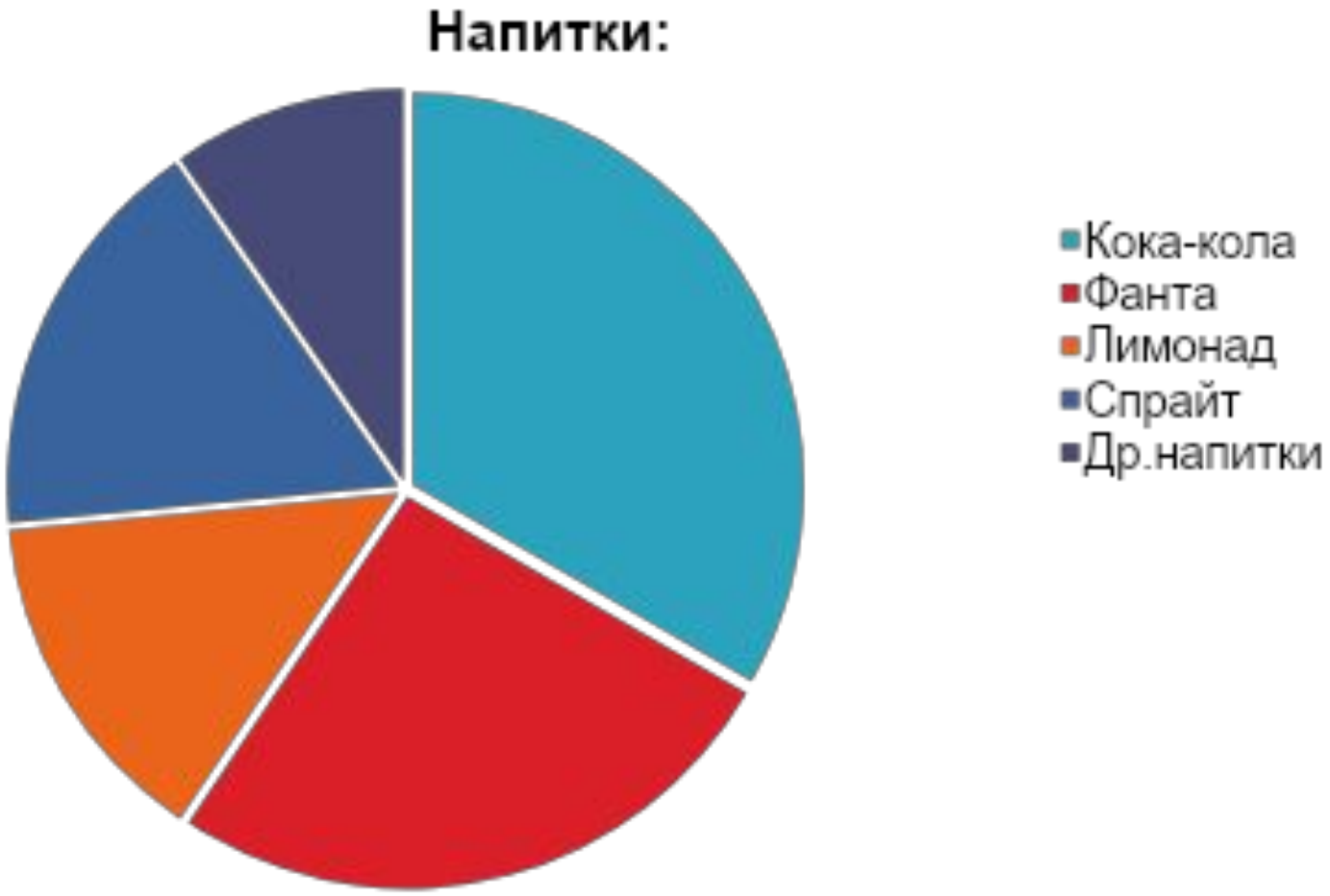
<u>Среди наиболее распространенных причин увлечения газировкой:</u>

- реклама напитков;
- утоляет жажду;
- приятный вкус;
- Популярность напитка

<u>Самые любимые напитки участников данного опроса:</u>

- Кока-кола (83%);
- Фанта (65%);
- Лимонад (35%);
- Спрайт (42%);
- Другие напитки (24%).

Самые любимые напитки участников данного опроса:



Состав газировок.Основных составляющие:

1)Вода;

2)Сахар или сахарозаменители(повышение риска развития такого заболевания, как кариес);

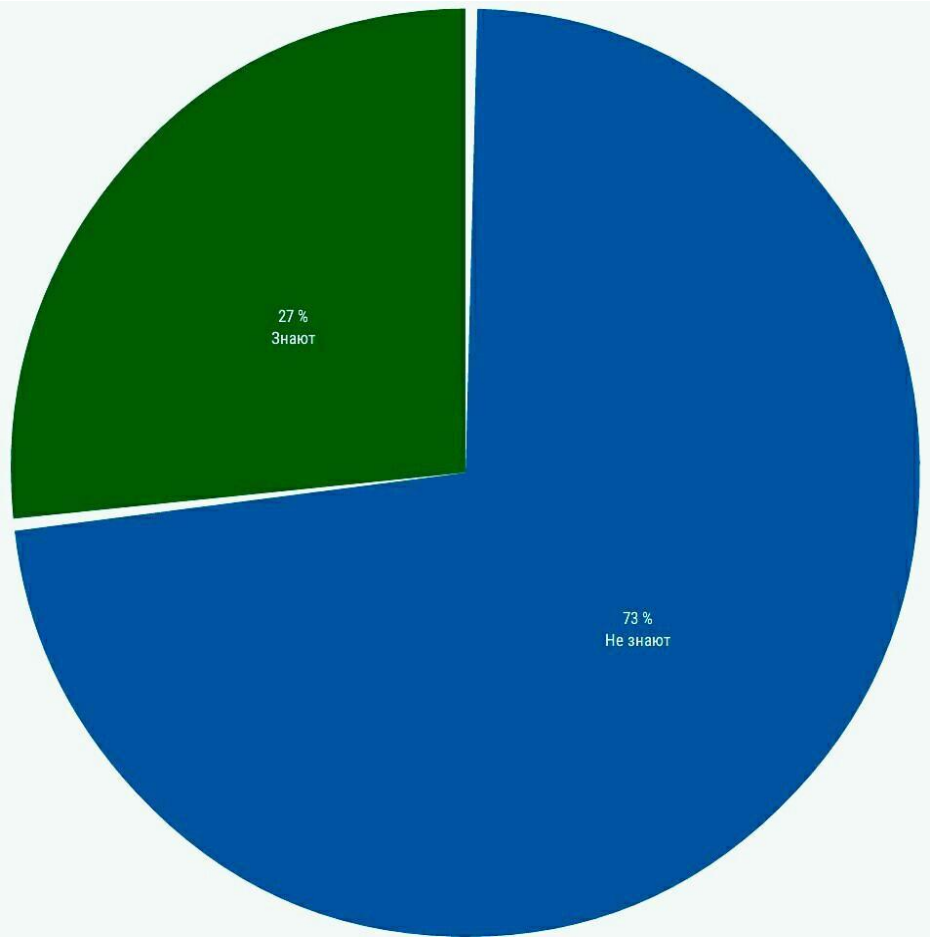
3)Кислота(лимонная кислота(Е330) негативно влияет на эмаль зубов);

4)Углекислый газ(он безвреден, а вот угольная кислота, которая образуется при насыщении напитка газами, не желательна для уботребления);

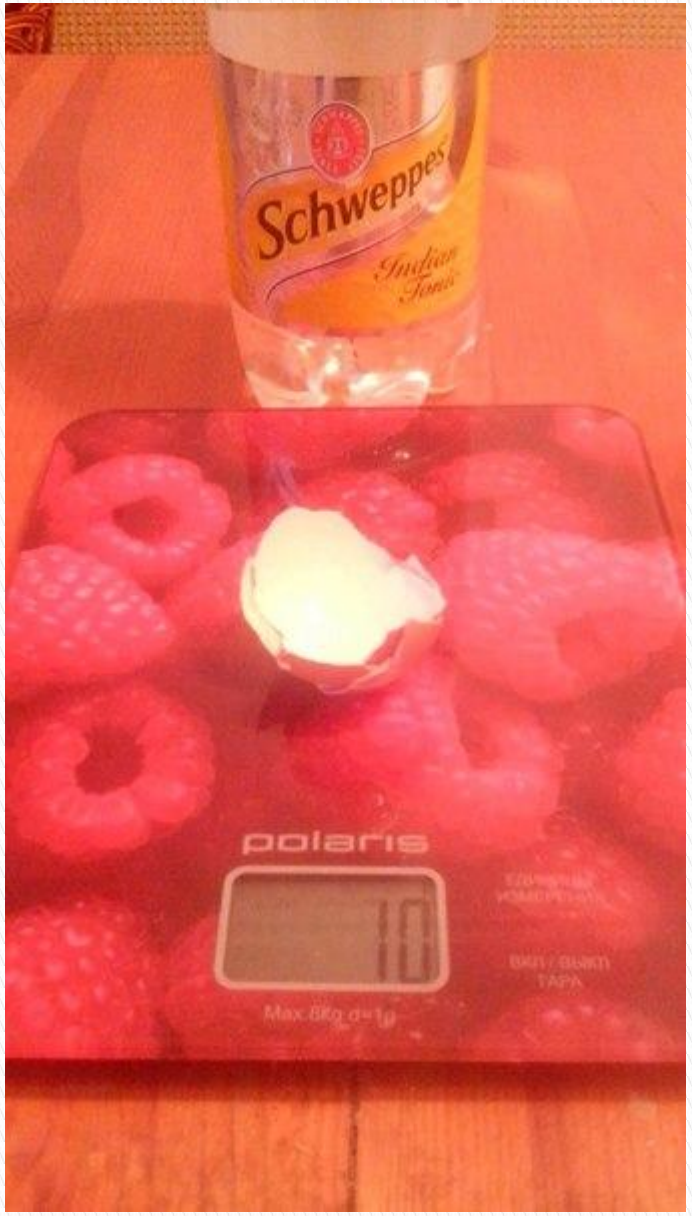
5)Кофеин(на зубы не влияют,зато сильно воздействуют на нервную систему и сердце;

6)Бензол(бензоат натрия или Е211);

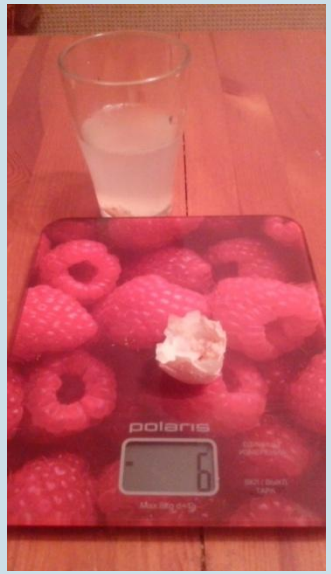
Знают ли люди, из чего состоят газированные напитки?

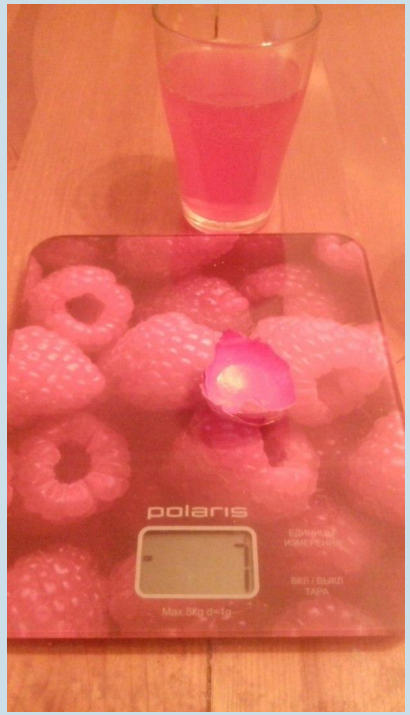


polaris


Schweppes
Indian Tonic
polaris
10
Max 8kg d=1g

Fanta
polaris
11

Напиток	На 2-е сутки	На 4-е сутки	На 7-е сутки
Швепс			
Кока-кола			

напиток	На 2-е сутки	На 4-е сутки	На 7-е сутки
Фанта			

Напиток	Вес до опыта (гр)	На 2-е сутки	На 4-е сутки	На 7-е сутки
Швепс	10	9 Мягкая скорлупа, имеющая махровую каемку	8 Мягкая скорлупа, имеющая махровую каемку	6 Мягкая скорлупа, имеющая махровую каемку
Фанта	11	8 Ярко-красный налет	7 Ярко-красный налет	7 Ярко-красный налет
Кока-Кола	13	7 Коричневый налет	5 Коричневый налет	4 Коричневый налет

- Газировка содержит сахар и кислоту, отрицательно воздействующие на ротовую полость. Оба компонента разрушают эмаль и приводят к развитию кариеса. Углекислый газ в таких напитках безобиден только в небольших количествах. От высокой концентрации эмаль неизбежно пострадает, а зубы станут чувствительными к холодному и горячему. Вне зависимости от того, какой напиток мы употребляем, отечественного производства или импортного, сладкий или просто воду с газом, механизм «шипучки» у всех одинаковый: это действие углекислой кислоты. Зубная эмаль в основном состоит из гидроксиапатита, вещества, которое под действием этих кислот начинает разрушаться. По сути, эмаль просто растворяется.
- Кислоты, содержащиеся в газировках, повреждают эмаль зубов. Кислоты содержатся во всех сладких газированных напитках. Это может быть углекислая, ортофосфорная (Е338), лимонная (Е330) или яблочная кислоты, а кислоты, особенно ортофосфорная, разъедают эмаль зубов.
- Бензоат натрия – химическое соединение, используемое в газированных напитках в качестве консерванта. Применяется оно и в фармакологии, поскольку обладает отхаркивающим действием. Бензоат натрия подавляет в клетках активность ферментов, ответственных за окислительно-восстановительные реакции. Более того, он сводит на нет активность ферментов, расщепляющих жиры и крахмал. Иногда производители добавляют в состав сладкого напитка витамин С, с которым бензоат натрия вступает в реакцию. Уже доказано многочисленными исследованиями ученых, что если к напитку, в котором есть аскорбиновая кислота (витамин С) добавить бензоат натрия (Е211), то получиться канцероген «бензол», который по своему химическому строению схож с бензином. Бензоат натрия может привести к нарушению обмена веществ – он разрушает центральную нервную систему, вызывает судороги, повреждает систему кроветворения и ведет к другим печальным последствиям. Основная задача бензоата натрия – увеличение срока годности напитков в разы.

- Нужно тщательно следить за состоянием зубов,т.к. их здоровье влияет на работу других важных органов организма;
- В рационе питания должны преобладать витамины и полезные для организма продукты;
- Нужно посещать стоматолога минимум 2 раза в год с целью проверки состояния зубов и полости рта;
- Нужно пить только натуральные напитки, а если нет такой возможности, необходимо обязательно прочитать состав газированных напитков и выбрать менее вредные.