

Почему здоровые зубы важны для человека?



Выполнила:

ученица 3а класса Конькова Светлана,

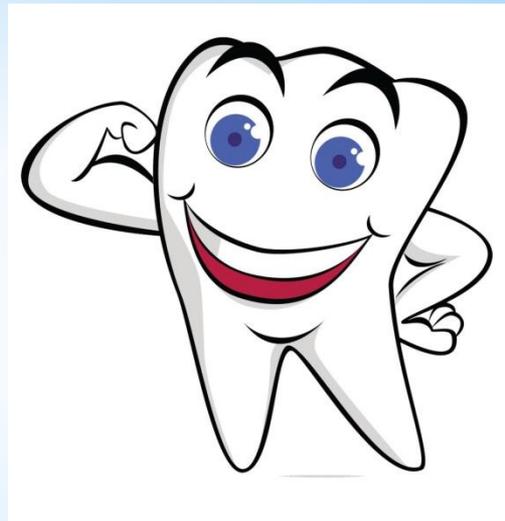
Руководитель:

Кушаканова Наталья Викторовна



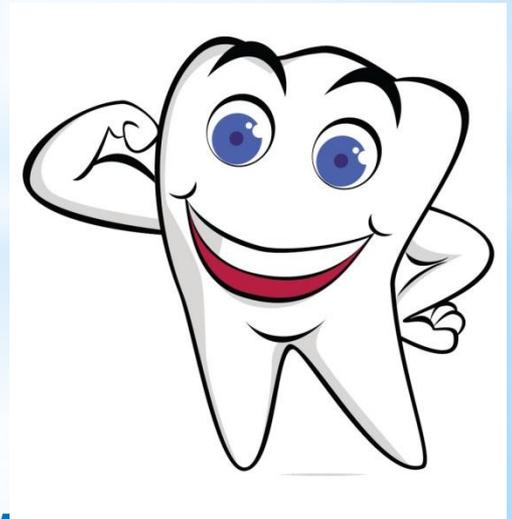
Гипотеза:

*Если правильно
следить за зубами,
то можно
сохранить
здоровые зубы
надолго.*



Методы исследования:

- ❖ *Подбор и анализ литературы*
- ❖ *Анкетирование*
- ❖ *Беседа с врачом*
- ❖ *Практические опыты*



*Дважды в жизни они даются человеку бесплатно,
Но если человек захочет получить их в третий раз,
Ему придется заплатить.*



СТРОЕНИЕ ЗУБА



ЭМАЛЬ

ДЕНТИН

ПУЛЬПА

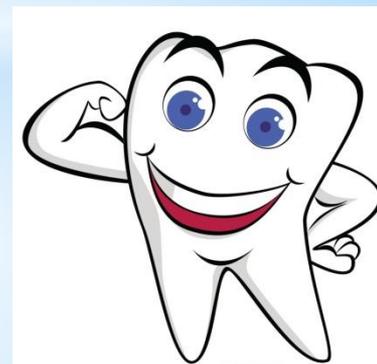
СОСУДЫ
И НЕРВЫ

ДЕСНА

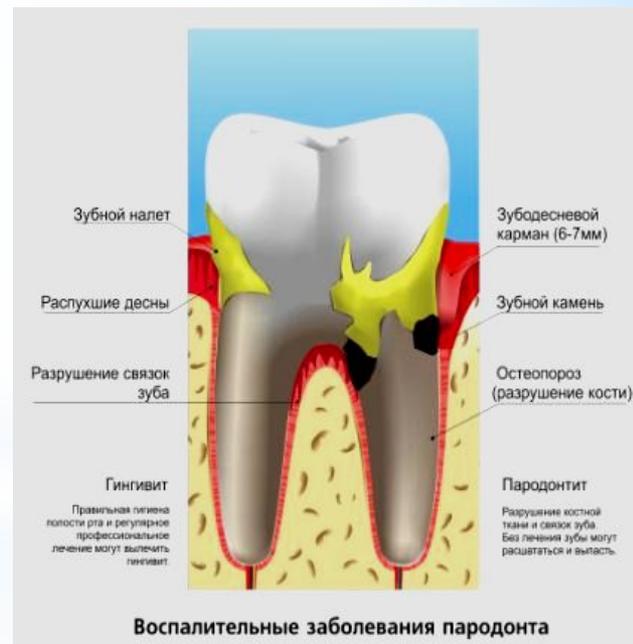
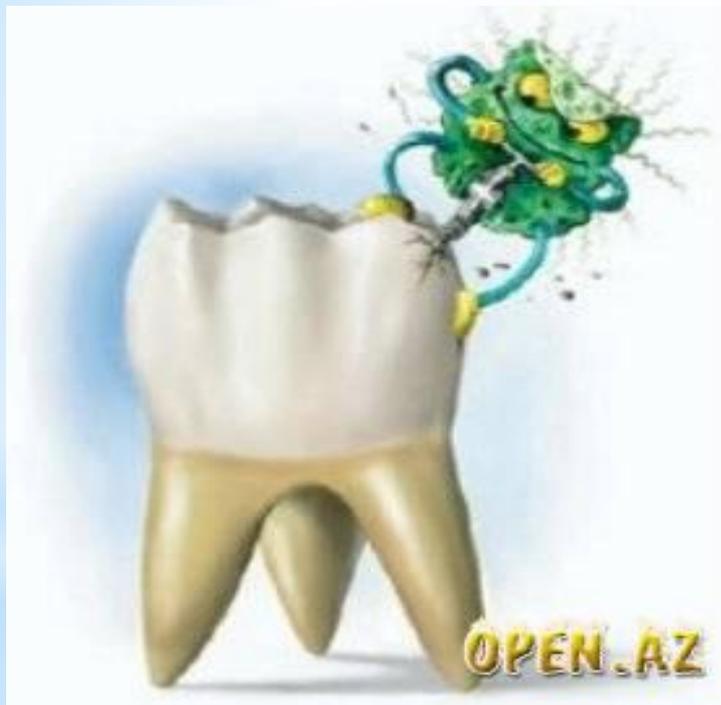




***Микробы
разрушают
зубы и десны***

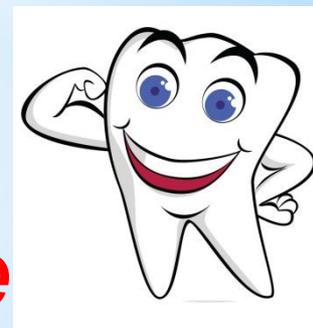


Как возникает кариес?



*зубной налёт + сахар =
кислота*

кислота + эмаль зуба = кариес



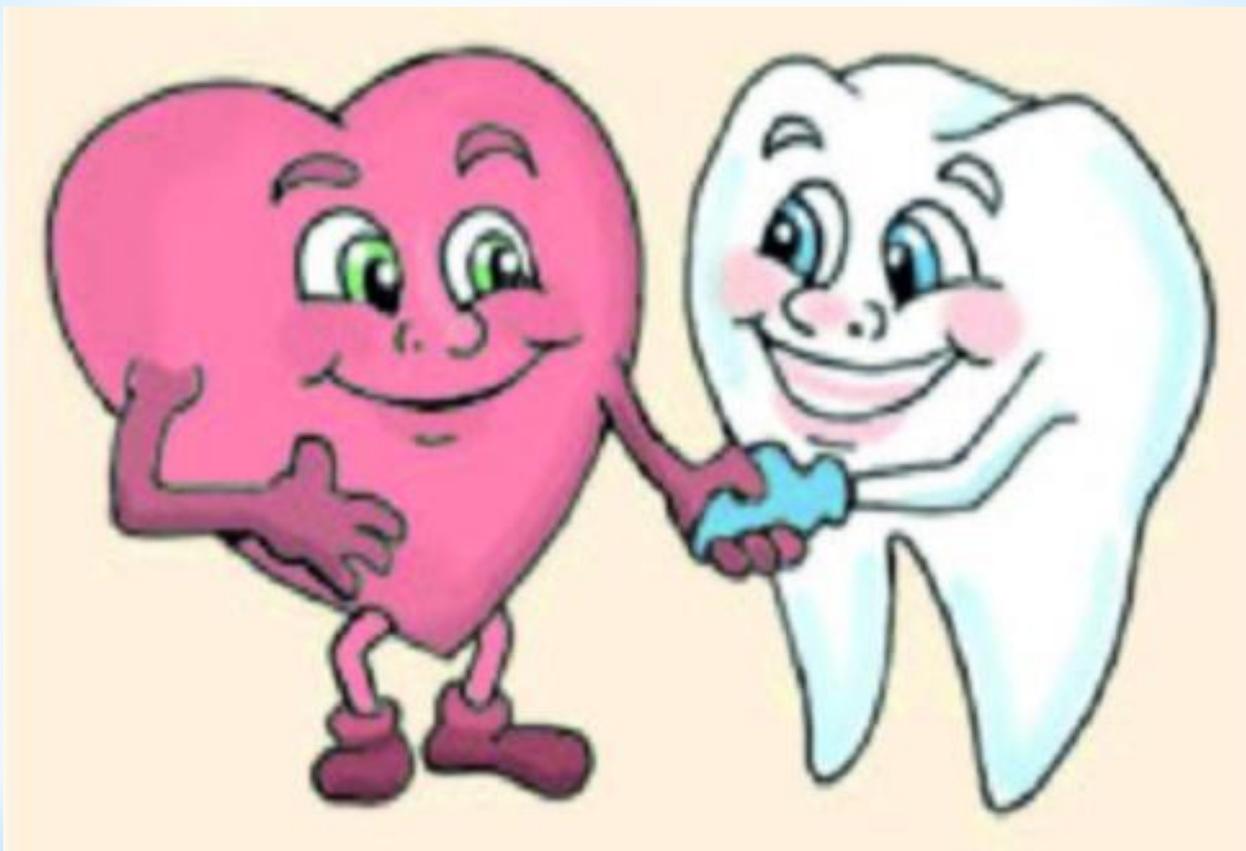


Функции зубов

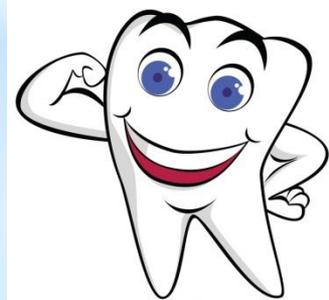
Зубы нужны человеку чтобы:

- 1. Пережёвывать пищу.***
- 2. Украшать улыбку человека.***
- 3. Правильно произносить***





**Здоровые зубы –
здоровое сердце**



Посещение стоматолога



Кроссворды из книжки «Советы Бобра Суперзуба»

н	а	н	ы	т	р	ф	а
а	и	в	о	к	у	н	и
б	щ	о	т	а	к	ь	с
а	о	к	щ	ё	т	л	е
б	л	о	р	е	о	а	п
я	п	р	к	с	л	с	б
о	б	ё	о	т	о	т	у
б	г	о	л	а	м	с	з

Найди слово, с которым ты уже знаком.

В этой таблице написаны слова: бобёр, зуб, стоматолог, апельсин, фрукты, овощи, яблоко, щётка, кресло, банан. Зачеркни эти слова.

У тебя останется пять «лишних» букв.

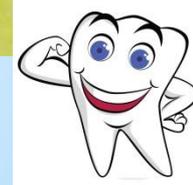
Составь из них слово, обозначающее предмет, которым ты пользуешься каждое утро, и впиши его в розовые клетки.

--	--	--	--	--

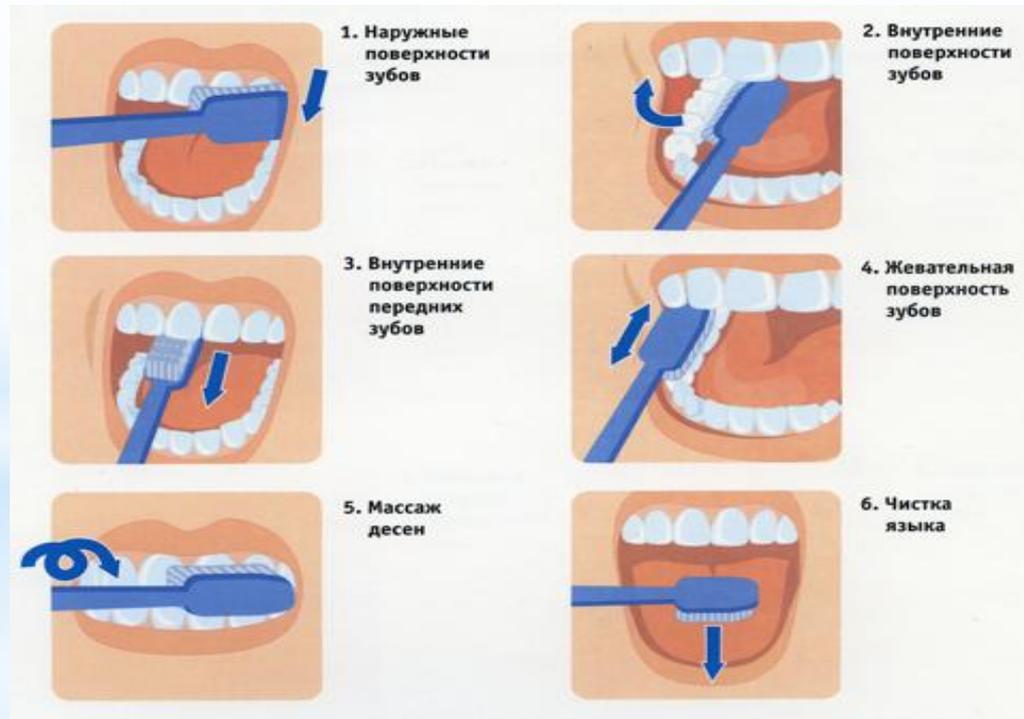


Ответ на этот вопрос — в розовых клетках кроссворда. Впиши в него под цифрами название сладостей.

Как образуется слово «сладкоежка»? Придумай ещё пять слов, которые образуются так же, как это слово.



Для того чтобы, избежать кариеса



*Надо чистить зубы 2 раза в день утром
(после завтрака) и вечером (перед сном)*



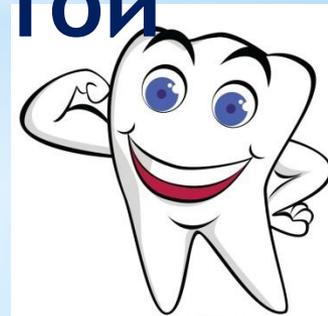


**Правильно выбирайте
щетку и зубную пасту**



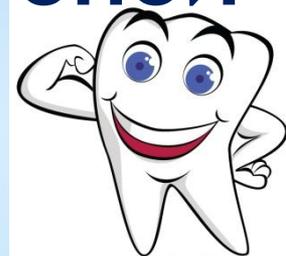


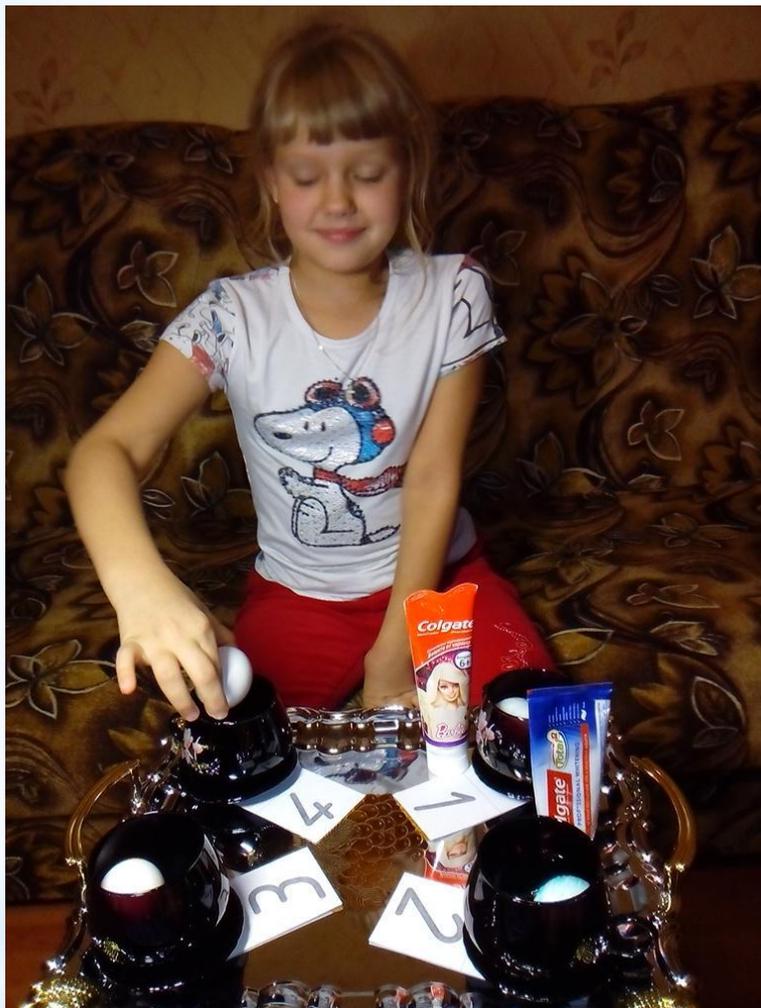
Первое яйцо
обработано моей
зубной пастой



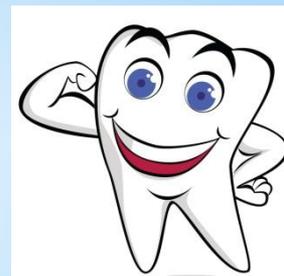


**Второе яйцо
обработано
маминой зубной
пастой**





Третье и четвертое яйцо не обработали ничем





Первое, второе и третье яйца
залили кислотой, четвертое-
простой водой





**На второй день скорлупа
изменила свою структуру**





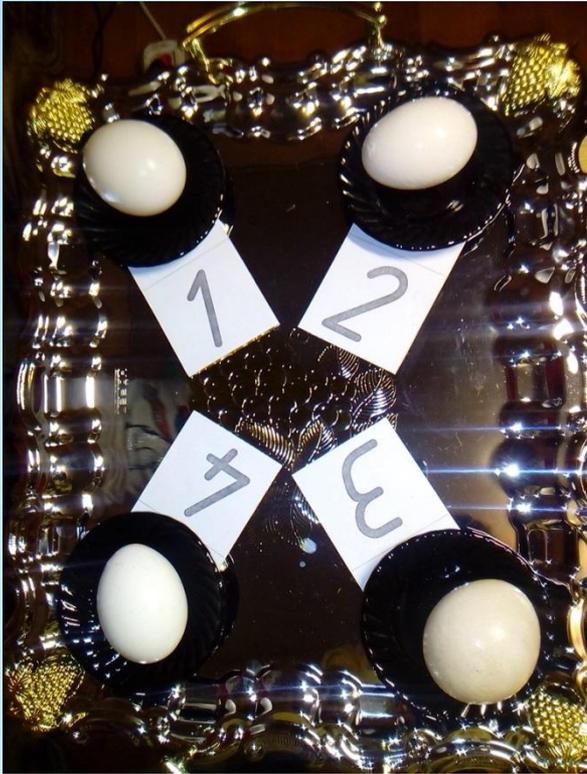
Первое яйцо поменяло цвет, на втором появились пузырьки





**Третье яйцо разбухло, четвертое
осталось без изменений**





На трети сутки все яйца изменились. Скорлупа первого яйца стала мягкой и прозрачной, на ощупь как резиновая

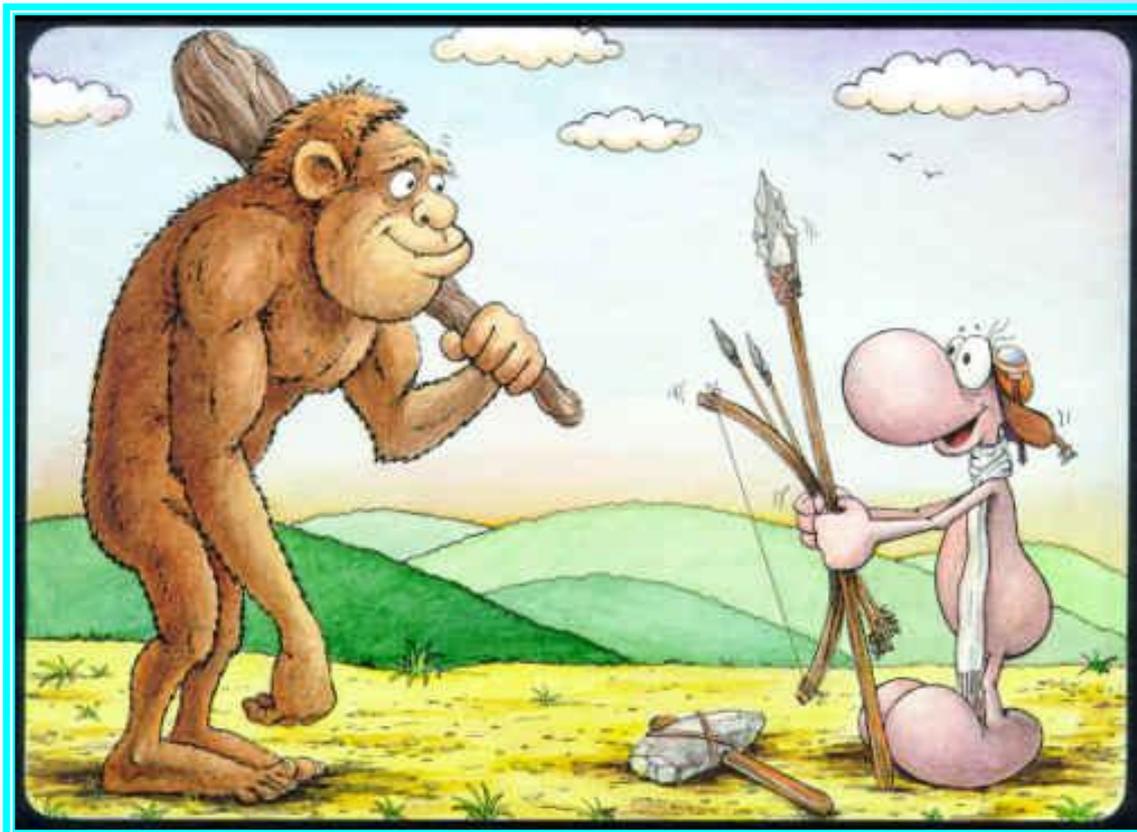




Скорлупа второго яйца осталась твердой, только тонкой. Скорлупа третьего яйца практически развалилась. Четвертое осталось без изменений



*Упоминани
е об
уходе за
зубами
встречает
ся еще до
нашей эры*



Из истории





** Впервые зубную пасту сделали в Древнем Египте, а вместо зубной щетки*

** фараоны использовали*

** специальные палочки.*

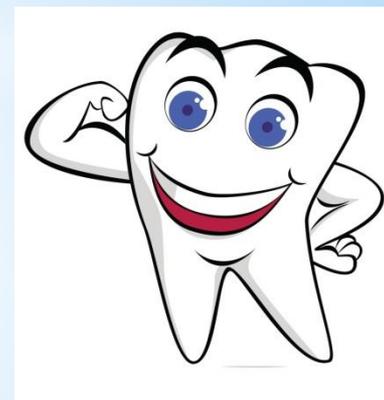
Из истории



Что показало анкетирование.

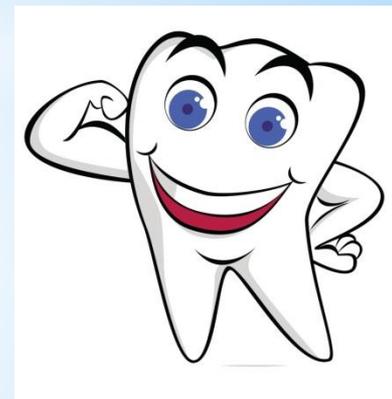
В проведенном анкетировании принимали участие учащиеся 3 «А» класса школы №3 г. Осинники

1. Сладкое любят подавляющее большинство ребят, а точнее 29 человек из 42 или 69%.



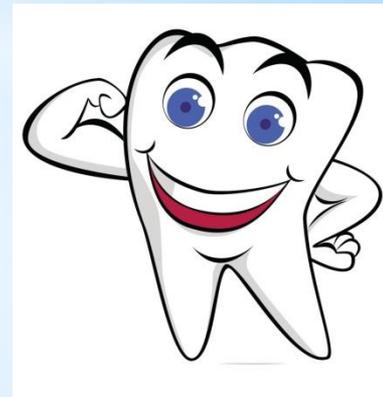
Что показало анкетирование.

2. Среди учеников тех, кто не чистит зубы - нет; тех, кто чистит зубы 2 раза в день - 31 человек (74%); 1 раз в день - 7 человек (17%); и есть даже те, кто чистит зубы 3 более раз в день, к сожалению, таких только 4 человека или всего 9%.

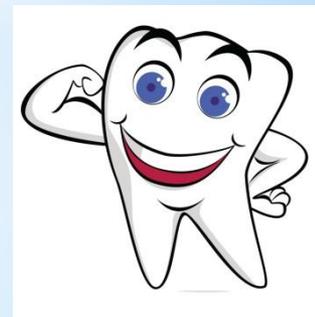


Что показало анкетирование?

3. В нашем лицее среди учеников начальной школы любителей пожевать «жвачку» оказалось меньшинство: всего 10% (4 человека из 42). Редко жуют 71% учащихся (30 человек); 19% (8 человек) - иногда жуют часто, а в основное время редко.



К сожалению, профилактические посещения стоматолога осуществляют только 11 детей.





Жевательная резинка

Сейчас активно рекламируется жевательная резинка, как супер-средство для очистки полости рта после еды. Однако на самом деле она очищает зубы скорее с помощью выделяющейся слюны, чем сама по себе.

Состав жевательной резинки вызывает немалые опасения родителей и врачей. Поэтому ее лучше заменить морковкой, яблоком, а так же любым другим полезным овощем или фруктом, или стаканом простой кипячёной воды.



Почему болят зубы?

Зуб начинает болеть, потому что заболевает кариесом.

Кариес - это разрушение эмали зуба. Когда разрушение доходит до образования дырки, больной зуб начинает давать знать о себе болями в ответ на принятие холодной и горячей пищи, сладких, соленых и кислых блюд. Но эмаль зуба - это самая твердая ткань в человеческом организме. По прочности она лишь немного уступает алмазу!



Причины разрушения зубов

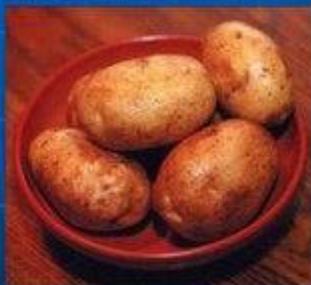


*Механические повреждения
эмали*



Причины разрушения зубов

Питание для здоровья зубов



Витамины

Витамин D помогает организму усваивать фосфор и кальций. Если его не хватает, на зубах могут образоваться камни. Содержится в куриных яйцах, рыбьем жире, грибах.

Витамин C отвечает за здоровье дёсен. Имеется в свёкле, капусте, моркови, картофеле, яблоках шиповнике, цитрусовых



Неправильное питание



Причины разрушения зубов

Как сохранить зубы здоровыми?

Ты можешь сам позаботиться о том, чтобы никакой кариес не завёлся у тебя в зубах. Самое главное — тщательно удалять зубной налёт с опасными бактериями. Поскольку зубной налёт образуется на зубах после каждого приёма пищи, то каждый раз после еды нужно хорошенько чистить зубы.



Плохая гигиена полости рта



Правила сохранения зубов здоровыми



■ Правило №1. Гигиена

Регулярный правильный уход за полостью рта. Ежедневная гигиена зубов и десен снижает риск заболеть кариесом на 75 – 80%.

■ Правило №2 Питание

При 3 – 4 разовом питании необходимо, чтобы в рационе были продукты четырех основных групп: хлебные, молочные, мясные и фруктово – овощные.

■ Правило №3 Температура пищи.

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

■ Правило №4 Уход за деснами

Полоскать зубы необходимо пять раз в день, а чистить зубы утром и вечером каждый день.

■ Правило №5 Регулярное посещение стоматолога.

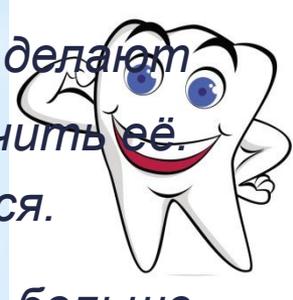
Регулярное посещение стоматолога – залог здоровья.



Выводы и рекомендации.

Всем необходимо помнить, что:

- Зубы надо чистить не менее 2 раз в день, причём с утра зубы чистят после завтрака, а не до.*
- Важно не то, как часто ты чистишь зубы, а то, насколько тщательно. Можно чистить зубы хоть десять раз в день, но если делать это кое-как, то пользы не будет никакой.*
- Зубную щётку необходимо менять не реже 1 раза в 3 месяца. Никогда не пользоваться чужой щёткой — даже очень близкого вам человека.*
- Не реже 2 раз в год посещать стоматолога. Стоматологи делают всё возможное, чтобы максимально снизить боль, а не увеличить её. Лечение зубов уже не такой болезненный процесс, как кажется.*
- Жевательная резинка не заменит чистку зубов и принесет больше вреда, чем пользы. Поэтому ее лучше заменить морковкой, яблоком,*



*Как есть, не глотая кусочки
Делай так два раза в сутки.*



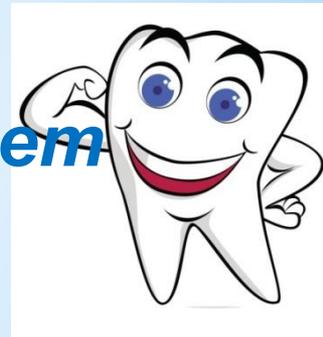
*Предпочти конфетам
фрукты –
Очень важные продукты.*

*Чтобы зуб не беспокоил,
помни правило такое:*

*К стоматологу идем
В год два раза на прием.*

*И тогда улыбки свет
Сохранишь на много лет*

Спасибо за



**Берегите зубы!
Здоровые зубы - залог
здоровья всего организма!**



Будьте здоровы!!!

