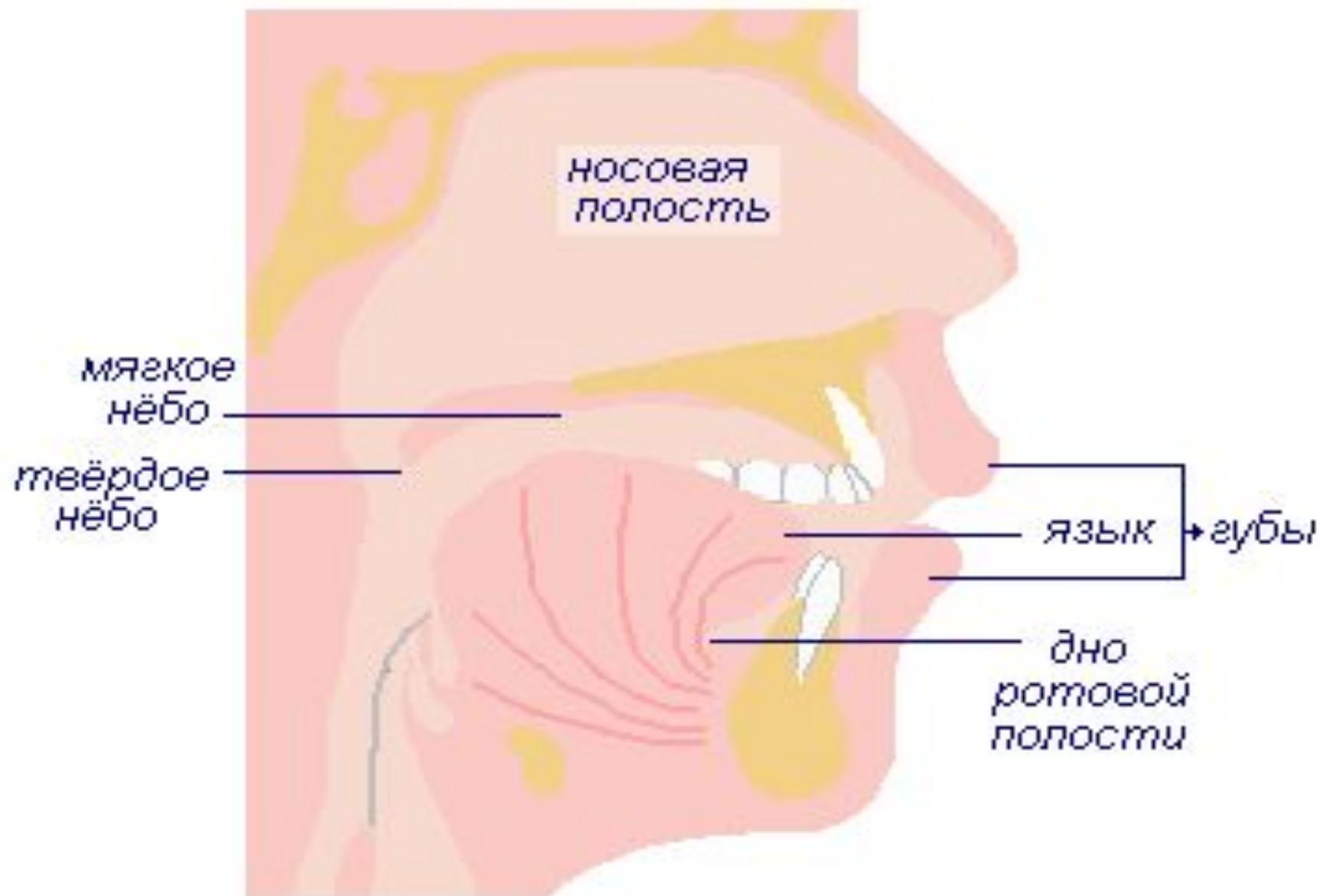


ПИЩЕВАРЕНИЕ

1. Пищеварение в ротовой полости

Ротовая полость

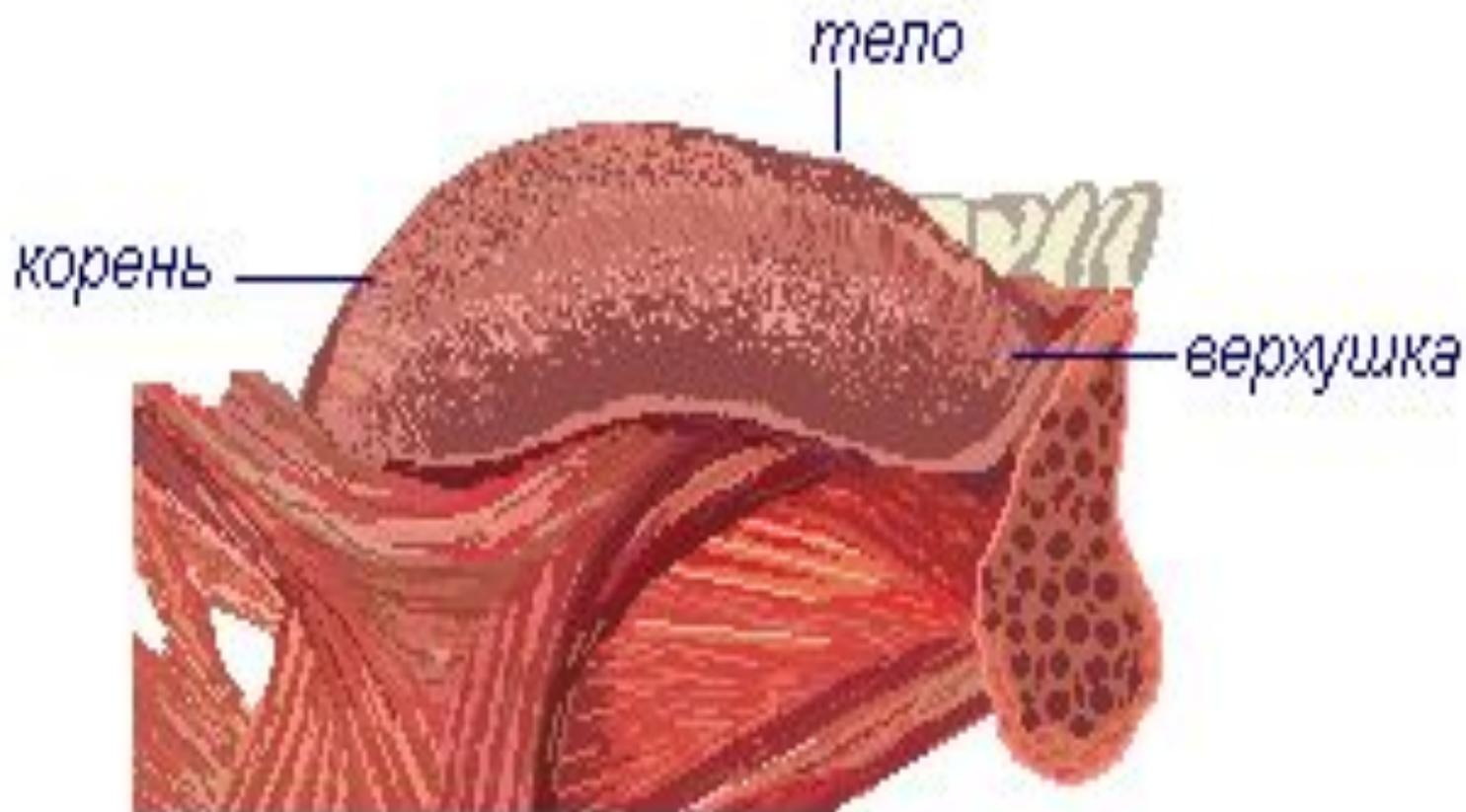


Ферменты (ротовая полость)

- ▣ В слюне содержатся только два фермента — амилаза (птиалин) и мальтаза, которые переваривают углеводы. Но так как в ротовой полости пища находится недолго, расщепление углеводов не успевает закончиться. В слюне содержатся также муцин (слизистое вещество) и лизоцим, обладающий бактерицидными свойствами.

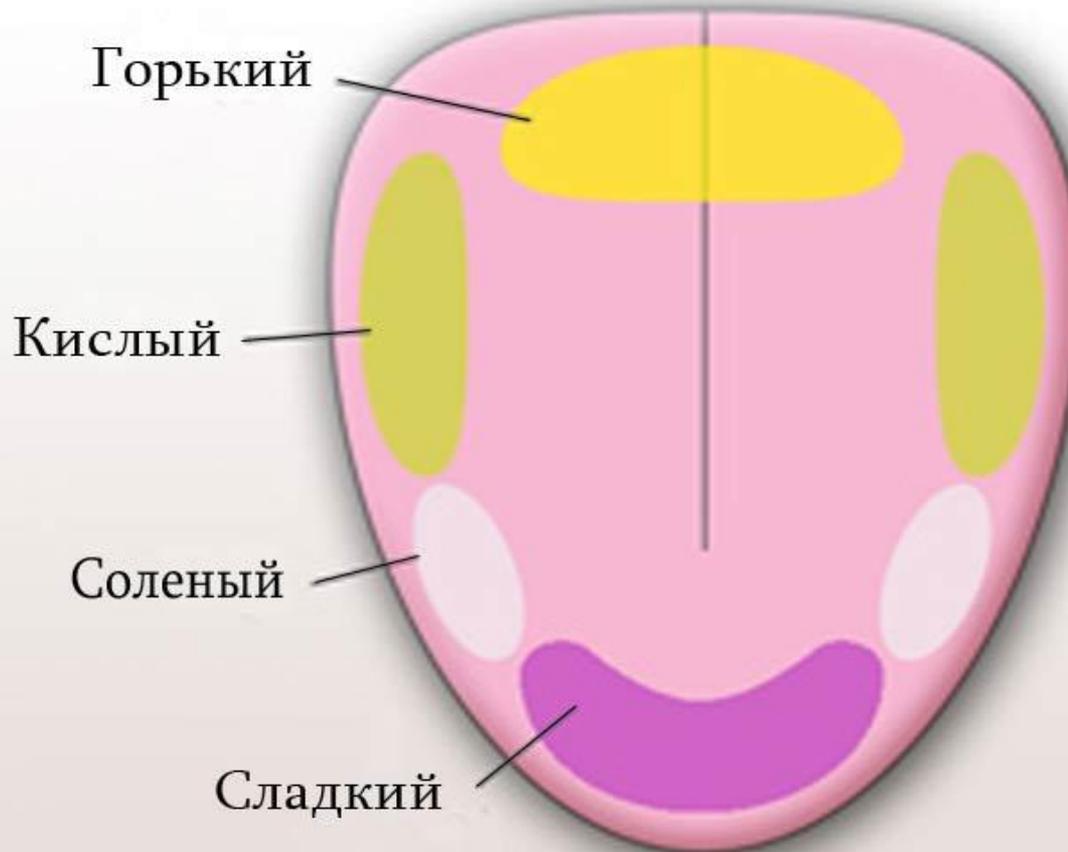
Язык

Строение языка



Рецепторы вкуса

Карта вкусовых рецепторов



Слюнные железы

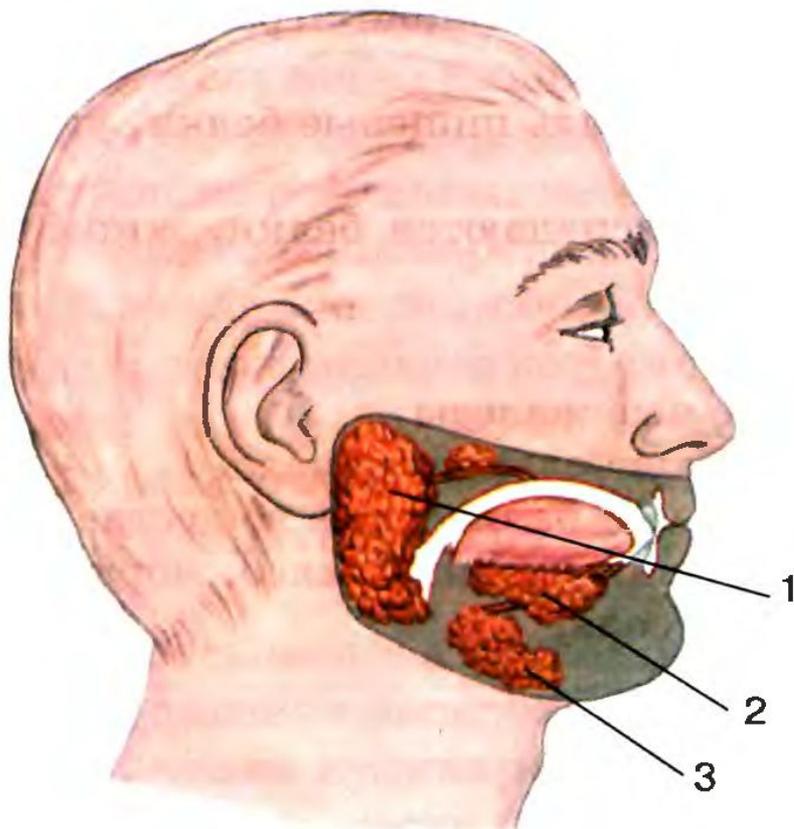


Рис. 72. Слюнные железы:
1 — околоушная;
2 — подъязычная;
3 — поднижнечелюстная

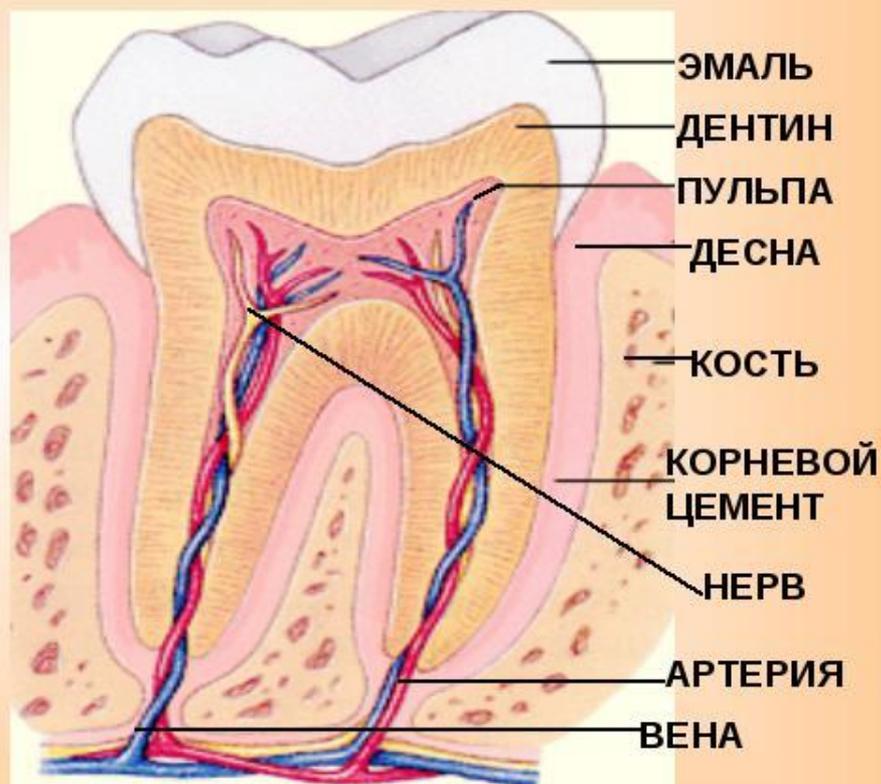


Строение зубов

ВНЕШНЕЕ
СТРОЕНИЕ ЗУБА

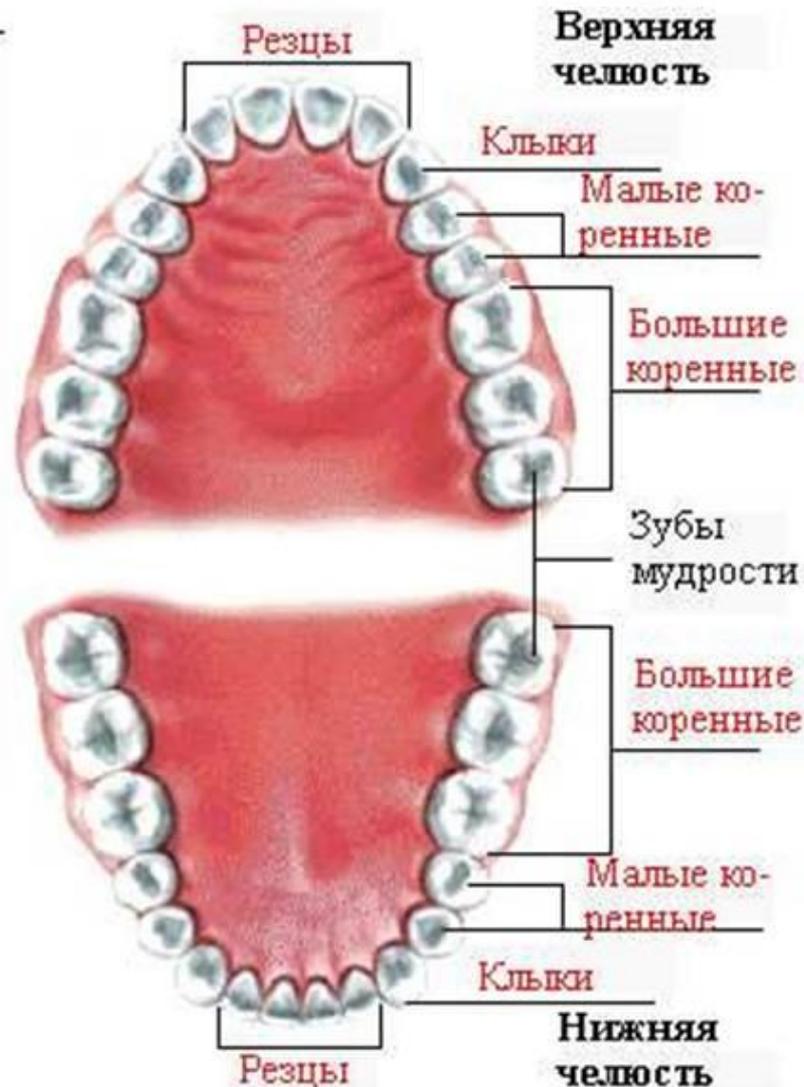


ПОПЕРЕЧНЫЙ
РАЗРЕЗ ЗУБА



зубы

Зубы нужны для пережевывания пищи. Первые, появившиеся зубы, называются молочными. Они вытесняются коренными зубами, которые вырастают в количестве 32. Эти зубы делятся на: резцы, клыки, малые коренные и большие коренные. Резцы и клыки откусывают пищу, а большие и малые коренные зубы пережевывают ее на мелкие кусочки. С научной точки зрения, коренные зубы вырастают, когда человеку становится 12 лет.



10 правил ухода за зубами

Считается, что улыбка – это волшебство. Она может излечит эмоциональную боль. Ваша улыбка поможет уменьшить расстояние между любимым человеком. Однако для того, чтоб улыбка действовала, нужно иметь отличные зубы. Поэтому, мы предлагаем 10 правил, которые помогут содержать Ваши зубы в отличном состоянии.

10. Выбор зубной щетки

- ▣ Независимо от того, что Вы больше предпочитаете: электрическую щетку или обычную, есть несколько правил при выборе зубной щетки. Во-первых, это размер зубной щетки, поскольку она должна иметь доступ ко всем поверхностям зубов. Голова щетки должна быть один полдюйм шириной и один дюйм высотой — это самый оптимальный размер и самый эффективный. Сейчас большое разнообразие зубных щеток на рынке, поэтому главный принцип при выборе — это удобство маневрирования зубной щеткой, поскольку она должна достать некоторые труднодоступных области, такие как стороны зубной полости и заднюю часть Ваших коренных зубов. Во-вторых, выбирать зубную щетку нужно отталкиваясь на силу Ваших зубов, выбор между мягкими, средними, или твердыми нейлоновыми щетинками. И конечно же удостоверьтесь, что на упаковке стоит знак одобрение от стоматологов.

9. ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

- ▣ Чистите зубы тщательно, по крайней мере, один раз в день в течение 2 — 3 минут. Начинайте чистить с поверхностей Ваших верхних зубов, а затем нижних зубов. Затем внутреннюю поверхность верхних зубов, а далее нижних зубов. И конечно же не забудьте про Ваши жевательные зубы. И обязательно для хорошего дыхания, не забудьте почистить Ваш язык.

8. ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ЗУБНОЙ НИТЬЮ

- ▣ Зубная нить может достать до очень труднодоступных мест, которые зубная щетка может пропустить. Для правильной прочистки длина нити должна составлять 18 дюймов. Оберните нить вокруг указательного пальца. Мягким движением двигайте нить между зубами, и так со всех сторон зубов. Когда вы перемещаете нить к другому зубу используйте новую часть нити. Затем прополощите рот и улыбнитесь!

7. Посещение стоматолога

- ▣ Вы должны регулярно посещать своего стоматолога для профилактических проверок и чистки. Ваш дантист увидит те проблемы, которые Вы не видите. Богатые кислотой продукты, такие как томаты, лимоны, и другие цитрусовые, должны употребляться, как часть большего блюда, чтобы снизить влияние кислоты.

6. Обратите внимание на свою диету

- Попробуйте иметь хорошо сбалансированную диету и избегать чрезмерного "перекуса" между полноценной едой, особенно таких вещей как леденец. Попробуйте включать сыры, куриное мясо или другое мясо, орехи и молоко, поскольку они обеспечивают кальций, и фосфор. А так же продукты, богатые кислотами, а именно, цитрусовые (помидор, лимоны...). Но не забывайте при этом о совете в предыдущем пункте. Избегайте продукты, богатые сахаром: леденцы на палочке, карамель, шоколад, печенье, пироги, хлеб, чипсы, крендели с солью, картофель фри, бананы, изюм и другие сухофрукты.

5. Методы чистки

- ▣ Перед утренней чисткой зубов, полощите зубы водой с яблочным уксусом. Это поможет удалить окраски, побелить зубы и убить бактерии. А так же, можно попробовать почистить зубы с пищевой содой или солью один раз в неделю. Однако это следует делать с большим количеством воды!!!

4. Отбеливание зубной пастой

- ▣ Поскольку профессиональное отбеливание очень дорогостоящее, для того, чтобы иметь снежно-белые зубы, Вы можете использовать отбеливающую зубную пасту. Это поможет убрать поверхностный окрас от кофе или курения. Используйте подобную зубную пасту два раза в неделю для поддержания белоснежности зубов.

3. Чувствительные зубы

- ▣ Чтобы предотвратить проблемы, такие как пародонтоз, который может вызвать боль зубов, нужно чистить зубы с пастой для чувствительных зубов. А также, если у Вас чувствительные зубы, используйте более мягкую щетину зубной щетки. И не забудьте, менять свою щетку 3 – 4 раза в год. Если Вы носите скобы, то Вы должны использовать специальные зубные щетки и другие инструменты гигиены полости рта.

2. Совет для девушек

- Используйте такие цвета губной помады, как коралл или светло-красную помаду. Они заставят Ваши зубы выглядеть более белыми, тогда как более светлые помады будут подчеркивать желтизну зубов.

1. Улыбнитесь!

- ▣ Не забудьте улыбаться: красивая улыбка — это хорошее здоровье. Сделайте улыбку своей привычкой. Попробуйте заставить свою улыбку быть искренней, думая о чем-то, что вдохновляет Вас. Практикуйтесь улыбкой и Вы очень скоро увидите результат.

2. ПИЩЕВАРЕНИЕ В ЖЕЛУДКЕ

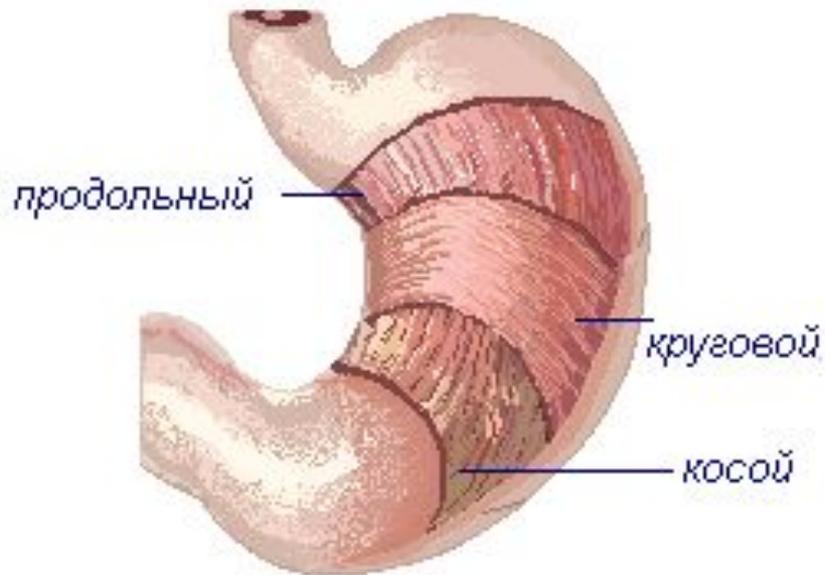


Ферменты (желудок)

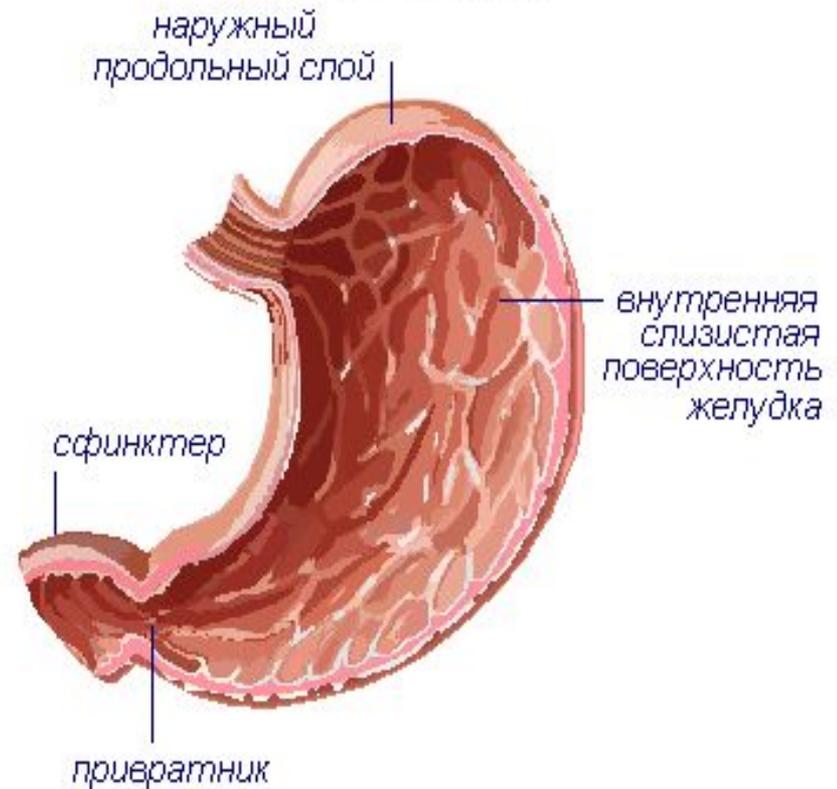
- ▣ В процессе переваривания пищи в желудке участвует несколько ферментов. Главный из них пепсин. Он расщепляет сложные белки на более простые, которые подвергаются дальнейшей переработке в кишечнике. Пепсин действует только в кислой среде, которая создаётся соляной кислотой желудочного сока.

Желудок

Слои мышц стенки желудка человека



Строение желудка



Домашнее задание

- ▣ Параграфы 31 – 32 – учить!
- ▣ Презентация
- ▣ Лекция
- ▣ Посмотреть видео в группе и оформить лабораторную работу в конце параграфа 32