

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского творчества»

Всероссийский конкурс экологических проектов «Волонтёры могут всё»

Номинация регионального этапа «Мы за здоровый образ жизни»

Индивидуальное участие

Исследовательский проект:
**«Тайна здоровых
зубов»**

Работу выполнила:

Сверчкова Кристина Сергеевна

Руководитель проекта:

*Педагог-организатор МБУ ДО ДДТ
Сверчкова Яна Викторовна*

Ярославская область, г. Гаврилов – Ям
2023 г.

Содержание:

1. Введение

- ✓ Паспорт проекта
- ✓ Типы проекта
- ✓ Актуальность проекта
- ✓ Цель проекта
- ✓ Задачи проекта
- ✓ Гипотеза

2. Описание механизма реализации проекта

3. Теоретическая часть

- ✓ Что такое зубы и их виды
- ✓ Строение зуба
- ✓ Зубные заболевания
- ✓ Способы борьбы с болезнями зубов
- ✓ Составление анкеты «Зубы и всё о них»
- ✓ Разработка и оформление памяток «Как сохранить зубы здоровыми»

4. Практическая часть

- ✓ Проведение анкетирования «Зубы и всё о них»
- ✓ Обработка результатов анкетирования.
- ✓ Проведение классного часа в 3 классе по теме: «Тайна здоровых зубов» и ознакомление учеников с результатами анкетирования.
- ✓ Раздача памяток «Как сохранить зубы здоровыми»

5. Вывод

6. Информационные источники

7. Приложения

1. Введение

Паспорт проекта:

Всероссийский конкурс экологических проектов «Волонтеры могут всё»
Номинация регионального этапа «Мы за здоровый образ жизни»
Исследовательский проект «Тайна здоровых зубов»

Автор – Сверчкова Кристина Сергеевна, 04.03.2013 г.р.

Адрес – 152240, Ярославская область, г. Гаврилов – Ям, ул. 1 Овражная д.22 кв.2
89108210858. Jana.sver4kova2013@yandex.ru

ОУ - Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дворец детского творчества» <https://ddtgav.edu.yar.ru>

152241, Ярославская область, г. Гаврилов – Ям, ул. Чапаева зд.24А

Руководитель – Сверчкова Яна Викторовна, педагог-организатор МБУ ДО ДДТ.

Типы проекта:

- Тип проекта (по виду деятельности) - *исследовательский*
- Тип проекта (по продолжительности) – *краткосрочный*
- Тип проекта (по количеству авторов) - *индивидуальный*
- Срок реализации – *2 недели*
- Участники проекта – *жители нашего города в возрасте от 5 до 82 лет*

Актуальность проекта:

Всякую болезнь легче предупредить, чем потом лечить. Сегодня существует много средств по уходу за полостью рта: электрические зубные щётки, зубные пасты, нити, порошки, средства для полоскания полости рта, свежего дыхания и т. д.

Именно правильный уход за зубами играет большую роль в поддержании здоровья всего организма. Незнание этих простых правил приводит к заболеваниям полости рта и организма в целом. Я считаю, что школьникам (и не только) необходимо соблюдать правила ухода за зубами и полостью рта – это будет способствовать профилактике стоматологических заболеваний.

Цель проекта:

Узнать, как сохранить зубы здоровыми на протяжении всей жизни и распространить полученную информацию среди жителей своего города.

Задачи проекта:

- Познакомиться со строением и видами зубов.
- Уточнить знания людей (друзей и родственников) о зубах, зубных заболеваниях и методов их лечения.
- Узнать, какие правила гигиены полости рта нужно соблюдать, чтобы предотвратить разрушение зубов
- Показать ученикам 3 класса, как правильно чистить зубы.

Гипотеза:

Чем больше Вы заботитесь о здоровье своих зубов, тем реже они болят.

2. Описание механизма реализации проекта

В 2020 году в рамках IV Всероссийского конкурса детского творчества «Маленький гений 2020» я вместе с мамой изготовила книжку-малышку «Страна Белозубия» (см. Приложение 1). В этой книжке мы красочно оформили сказку моего собственного сочинения, которая учит детей заботиться о своих зубах и стараться не допускать их разрушения и заболеваний.

Сказка рассказывает о сказочной стране , где живут одни зубы, а управляют этой страной 2 сестры – Зубная Щетка и Зубная Паста. Все зубы заботились о себе и своём здоровье, а один зуб был лентяем и никогда не приходил на ежедневные чистки. Из-за грязи его одолели микробы и бактерии и он заболел. Зубная Щетка и Зубная Паста отвели его к доктору, он подлечил зуб и поставил пломбу. И с тех пор зуб больше не пропускал ежедневные чистки.

Тематика конкурса была свободная, главная задача – составить и оформить собственную авторскую сказку. По итогам конкурса я получила диплом за I место (см. Приложение 2).

На тот момент мне исполнилось 7 лет и у меня началась смена молочных зубов, поэтому данная тема мне была интересна. Я задавала маме множество вопросов о зубах. На какие-то вопросы мама отвечала сразу, на какие-то мы вместе искали ответы в интернете. И я многое запомнила.

Через два года, в 3 классе, на уроке окружающего мира мы изучали строение скелета человека, в том числе и челюстей (зубов). Я вспомнила о своей книжке, дипломе и захотела их показать своим одноклассникам. Учитель меня поддержал и предложил сделать проект о зубах. Так и родился мой проект «Тайна здоровых зубов».

Я нашла в интернете интересную информацию о зубах: их строении, видах, заболеваниях, способов ухода и поддержания здоровья. При помощи мамы оформили информацию в виде презентации, дополнив её соответствующими картинками (см. Приложение 3). Я составила анкету «Зубы и всё о них», в которую включила наиболее интересующие меня вопросы (см. Приложение 4). Сначала я провела анкетирование среди своих родственников, друзей и одноклассников. Потом я попросила одноклассников провести это анкетирование среди их родственников, чтобы охват исследуемых был больше, а возрастные границы шире. Проанализировав результаты анкетирования, я поняла, что многие жители моего города ухаживают за зубами не в полной мере и мало знают об их строении и заболеваниях. В связи с этим я также разработала памятку «Как сохранить зубы здоровыми» (см. Приложение 5).

На классном часе я показала одноклассникам свою презентацию, подробно рассказала о том, что такое зубы, какие есть виды зубов, каково строение зуба внутри и снаружи, какие зубные заболевания существуют и как их предотвратить. Далее я познакомила их с результатами анкетирования и каждому вручила по памятке, которую сама разработала и оформила. Также я попросила одноклассников показать эти памятки своим родным, которые также участвовали в анкетировании, чтобы они ознакомились с полезной информацией.

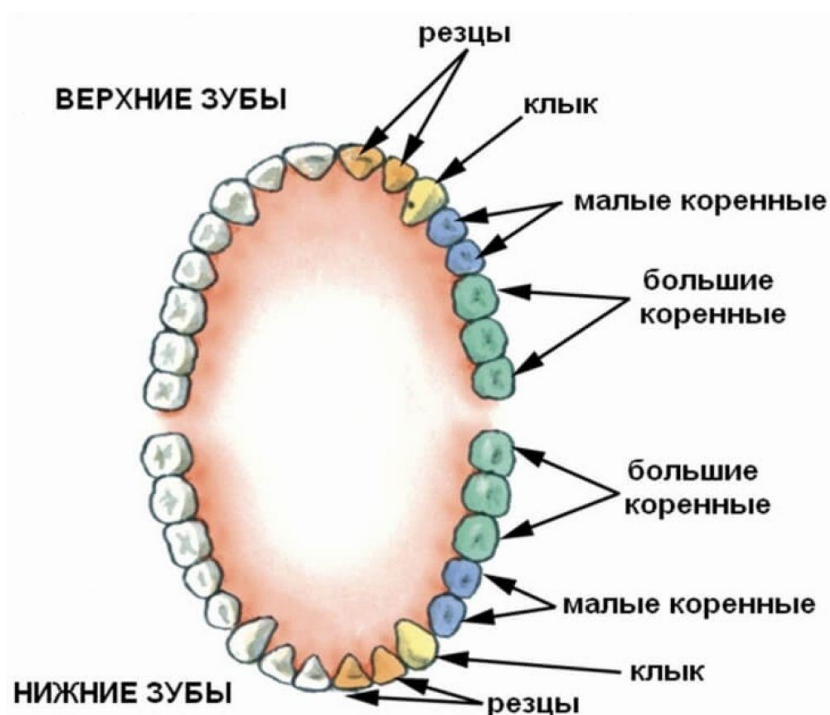
3. Теоретическая часть

Что такое зубы и их виды:

Зуб — костное образование, состоящее из твёрдых тканей и расположенное в ротовой полости. Зубы предназначены для захвата, удержания и пережёвывания пищи. На протяжении жизни у человека две смены зубов. 20 молочных зубов появляются вскоре после рождения (приблизительно в 6 месяцев). В возрасте примерно шести лет молочные зубы начинают выпадать и вырастают постоянные. В 14 лет, как правило, все зубы уже прорезаются, а зубы мудрости начинают расти чаще всего между 17 и 21 годами. Бывает, что зубам мудрости не хватает места, чтобы прорезаться полностью.

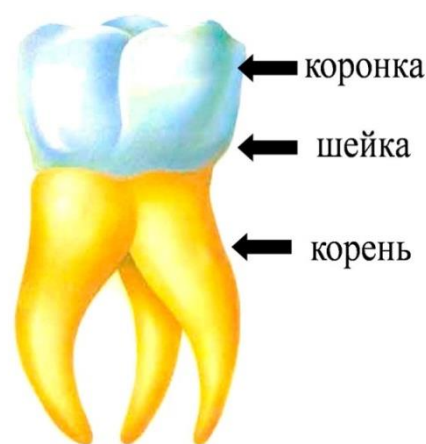
У взрослого человека 32 зуба, 16 на каждой челюсти. Все зубы подразделяются на несколько видов:

- ✓ Передние зубы называются **резцами**. Их всего восемь: по четыре сверху и снизу. Резцы предназначены для того, чтобы откусывать («отрезать») маленькие кусочки пищи от больших.
- ✓ Справа и слева от резцов сверху и снизу растут **клыки**. Они заострены вверху и похожи на горные вершины. Клыков у человека всего четыре. Ими обычно прокалывают куски пищи и отрывают маленькие от больших.
- ✓ -Остальные зубы называются «**премоляры**» и «**моляры**». Они предназначены для жевания, перетирания пищи, которую человек «отрезает», «отрывает» или просто кладет себе в рот.



Строение зуба:

Внешнее строение зуба человека не представляет сложности. Выделяют три главных составляющих зубной единицы – это коронка, шейка и корень. Обычно, когда речь заходит о зубных единицах, имеется в виду коронка – единственная видимая человеческому глазу зубная часть. Она возвышается над десной и защищает внутреннюю зубную полость, а покрывает ее зубная эмаль – самая твердая ткань человеческого организма. Зубная шейка – это место перехода коронки в корень, она находится внутри десны. Под действием некоторых заболеваний шейки могут оголяться и становиться видимыми. Корень зуба располагается в зубной лунке (альвеоле).



Внутреннее строение зуба.

Эмаль представляет собой белую жесткую ткань, покрывающую поверхность зуба и является самой прочной частью человеческого организма.

Дентин составляет основу зуба. Это жесткая ткань, находящаяся между эмалью и корнем зуба.

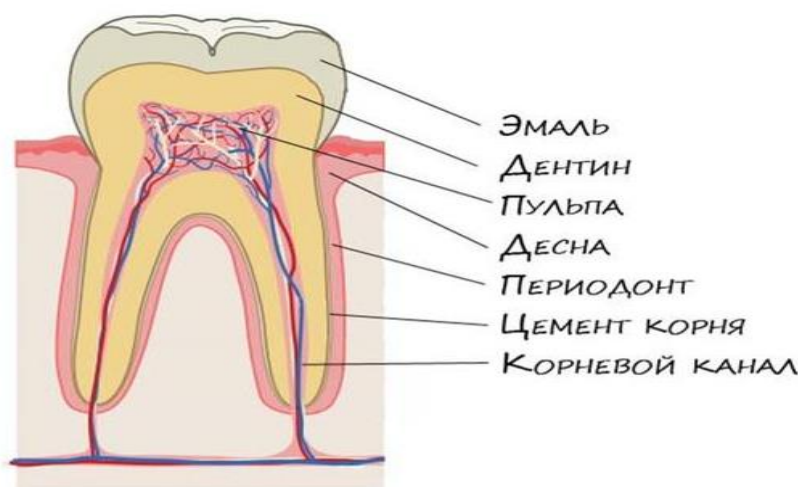
Пульпа - это мягкая ткань, содержащая кровеносные сосуды, нервы и связующую ткань. Пульпа обеспечивает питание зуба в процессе его роста и развития.

Десны - это ткань, покрывающая собой кость, которая окружает наши зубы.

Периодонт – соединительная ткань, находящаяся в щелевидном пространстве между цементом корня зуба и пластинкой альвеолы.

Цемент корня - специфическая костная ткань, покрывающая корень и шейку зуба человека

Корневой канал представляет собой полость внутри зуба, содержащий ткань пульпы.



Зубные заболевания:

Кариес

Является самым распространённым заболеванием зубов. Кариес - это размягчение, разрушение твёрдой ткани зуба. Если его не лечить, наступает воспаление, гниение, омертвление зуба.

Пульпит

Воспаление зубного нерва. Характеризуется острой болью, отдающей в виски. Может привести к потере зуба.

Периодонтит

Воспалительный процесс охватывает верхушку зубного корня. Основные проявления – отек десны, повышение температуры.

Периостит (флюс)

Воспаление надкостницы вследствие невылеченного периодонтита. Сопровождается опуханием десны и сильной болью.

Гранулема

Разрастание тканей воспалительного характера в области зубного корня. Симптомы – покраснение и припухлость десны, боль в зубе.

Способы борьбы с болезнями зубов.

- Посещайте регулярно стоматолога, не менее 2 раз в год.
- Чистите зубы утром после завтрака и перед сном в течении 3 минут.
- Используйте не только зубную щётку и пасту, но и ополаскиватель для зубов и зубную нить.
- Не пользуйтесь чужой зубной щеткой.
- Периодически меняйте свою зубную щетку, но не реже 1 раза в 3 месяца.
- Не ковыряйте в зубах острыми предметами, используйте деревянную зубочистку.
- Ешьте как можно больше полезных фруктов и овощей, молочных продуктов, рыбу.
- Употребляйте как можно меньше сладких продуктов питания и газированных напитков.

4. Практическая часть

В анкетировании приняли участие 158 человек. Из них 36 человек (включая меня) – это мои друзья и одноклассники в возрасте 8-10 лет, все остальные (122 человека) – это родственники моих одноклассников в возрасте от 5 до 82 лет.

По результатам анкетирования я пришла к таким выводам:

- Почти все участники анкетирования знают, что такое зубы и какие виды зубов существуют (80% - 126 чел. из 158).
- Только 20 человек из 158 хорошо знают строение зуба – внешнее и внутреннее. (12,5%)
- Все участники анкетирования знакомы лишь с двумя зубными заболеваниями – кариес и (или) пульпит, которые являются наиболее распространёнными. (100% - 158 чел. из 158).
- Больше половины опрошенных боятся посещать стоматолога (88,5% - 140 чел. из 158), но все регулярно проверяют у врача состояние своих зубов. (100% - 158 чел. из 158).
- 135 чел. из 158 имеют зубы с пломбами (85,5 %), 15 человек - удалённые зубы и зубы с пломбами (9,5%) . И только 8 человек из опрошенных имеют совершенно здоровые зубы(5%).
- Все участники анкетирования знают как правильно нужно чистить зубы (100% - 158 чел. из 158), но не все соблюдают эти правила, а только 98 чел. из 158 (62%).
- 129 человек из 158 пользуются только зубной щёткой и пастой (82%), и только 29 чел. из 158 используют дополнительно ополаскиватель и зубную нить(18%).
- Все опрошенные знают какие продукты полезны для зубов, но при этом любят злоупотреблять вредными продуктами питания (100% - 158 чел. из 158).

На классном часе я показала одноклассникам свою презентацию, подробно рассказала о том, что такое зубы, какие есть виды зубов, каково строение зуба внутри и снаружи, какие зубные заболевания существуют и как их предотвратить. Считаю, что данная тема очень заинтересовала третьеклассников, так как они внимательно слушали, тщательно разглядывали картинки строения зуба, задавали уточняющие вопросы.

Далее я ознакомила ребят с результатами анкетирования. Они были очень удивлены результатами, так как считали, что взрослые всё знают и всё умеют, а на самом деле это оказалось далеко не так. И даже многие взрослые не знают о заболеваниях зубов и как правильно за ними ухаживать, считая что чистки зубов утром и вечером достаточно.

Чтобы одноклассники более тщательно ухаживали за своими зубами и следили за гигиеной полости рта, я решила показать им как правильно чистить зубы при помощи зубной щётки и соответствующей картинке на экране. А также подарила каждому памятку «Как сохранить зубы здоровыми» и попросила показать их своим родным, которые также участвовали в анкетировании, чтобы они ознакомились с полезной информацией.

5. Выводы

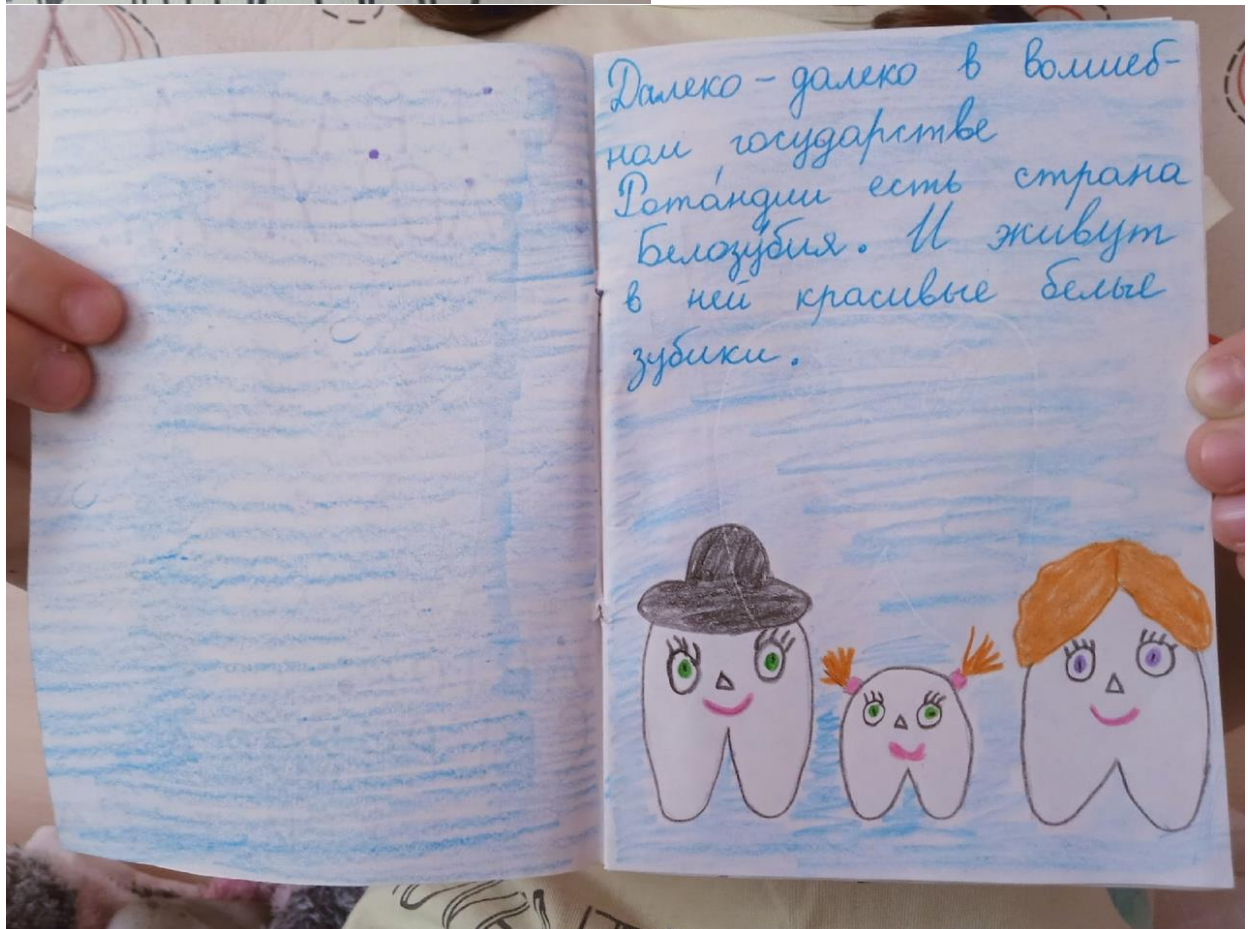
Итак, выдвинутая мной в начале исследования, гипотеза оказалась верной: «Чем больше Вы заботитесь о здоровье своих зубов, тем реже они болят».

На классном часе я предоставила ребятам очень много полезной информации о зубах, надеюсь, что они будут ее применять на практике и более тщательно следить за гигиеной полости рта, а мои памятки им в этом помогут. И как минимум среди моих друзей и одноклассников станет меньше людей с заболеваниями зубов.

Если ребята выполнят мою просьбу и покажут памятки «Как сохранить зубы здоровыми» своим друзьям и родственникам, то полезную информацию узнают и будут ей следовать большее количество людей. А это значит, что мой проект поможет сохранить здоровье жителей моего родного города.

6. Информационные источники

1. Большая Советская энциклопедия – научное изд-во «Большая Российская энциклопедия», 2002.
2. Боровский Е. В., Гемонов В. В., Копаев Ю. Н., Зедгенидзе Г. А., Персиц М. М., Прохончуков А. А., Смольянинов В. М. Зубы // Большая медицинская энциклопедия, 3-е изд. — М.
3. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир: Учеб. для 2 кл. – М.: Просвещение, 1997.
4. Гайворонский И. В., Петрова Т. Б. Анатомия зубов человека : учебное пособие. — СПб: ЭЛБИ-СПб, 2005.
5. Загорский В. А. Частичные съёмные и перекрывающие протезы. — М.: Медицина, 2007.
6. Здоровьесберегающие технологии. 1-4 классы/ В.И.Ковалько. – М.: ВАКО, 2004.
7. Классные часы. 1 класс / сост. Г.П.Попова. – Волгоград: Учитель, 2008.
8. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья 1-4 класс. – М.: ВАКО, 2004.
9. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D1%83%D0%B1%D1%8B_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0#%D0%9B%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0
10. <http://www.med-edu.ru/article/2116>



А правит этой
страной 2 сестры,
2 королевы — Зубная
целетка и Зубная паста



Королевы заботятся
о жителях своей
страны: каждый
день — утром и
вечером — они начи-
щают все зубки
до бела, чтобы те
не болели.

Но один зуб-ленточка
не любил, чтобы его
чистили, поэтому
иногда убегал и
оставался грязным.



СПАСИТЕ!

ПОМОГИТЕ!

ОЙ-ОЙ-ОЙ!

И вот однажды все
жители страны
услышали ужасный
крик: "Спасите!
Помогите! Ой-ой-ой!"
Все скорее сбегали
на крик и увидели
страшную картину.

У зуба-лентяя на боку было чёрное - пречёрное пятно и ползали вредные микробы. Все зубики очень напугались!
„Не переживайте, мы его выедем!“ - сказали королевы и увели зубика-лентяя к себе во дворец.



КАРИЕС



„Что со мной?“ - спросил зуб. „У тебя кариес!“ - ответила королева Зубная цётка.
„Эта болезнь возникает у тех зубов, которые не любят чиститься по утрам и вечерам.“

Коралевы почистили
зубик со всех
сторон, прогнали
злых микробов,
а врач поставил
пломбу на месте
чёрного пятна.



а вы, ребята,
чистите зубы?



С тех пор зубик
больше не болел и
не ленился. Он
всегда первым
прибегал, чтобы его
почистили коралевы.

КОНЕЦ.

Диплом за I место в IV Всероссийском конкурсе детского творчества «Маленький гений 2020»



ДИПЛОМ

I МЕСТО

IV Всероссийского конкурса детского творчества

«Маленький гений – 2020»

награждается

Сверчкова Кристина, 7 лет

*за авторскую иллюстрированную сказку
Книжка-малышка «Страна Белозубия»*

в номинации «Я - автор новой сказки!»

МБУ ДО «Дворец детского творчества», г. Таврилов-Ям

Председатель конкурсной
комиссии: И.А. Лыкова,
д.п.н., ФГБНУ «Институт
изучения детства, семьи и
воспитания РАО», г. Москва.
Руководитель проекта:
И.А. Лаврентьева.



Москва, 15 мая 2020 г.

«Тайна здоровых зубов»



Работу выполнила:
ученица 3 «А» класса
Сверчкова Кристина

г. Гаврилов – Ям

Что такое зуб?

Зуб — костное образование, состоящее из твёрдых тканей и расположенное в ротовой полости. Зубы предназначены для захвата, удержания и пережёвывания пищи.

На протяжении жизни у человека две смены зубов. 20 молочных зубов появляются вскоре после рождения (приблизительно в 6 месяцев). В возрасте примерно шести лет молочные зубы начинают выпадать и вырастают постоянные. В 14 лет, как правило, все зубы уже прорезаются, а зубы мудрости начинают расти

чаще всего между 17 и 21 годами.

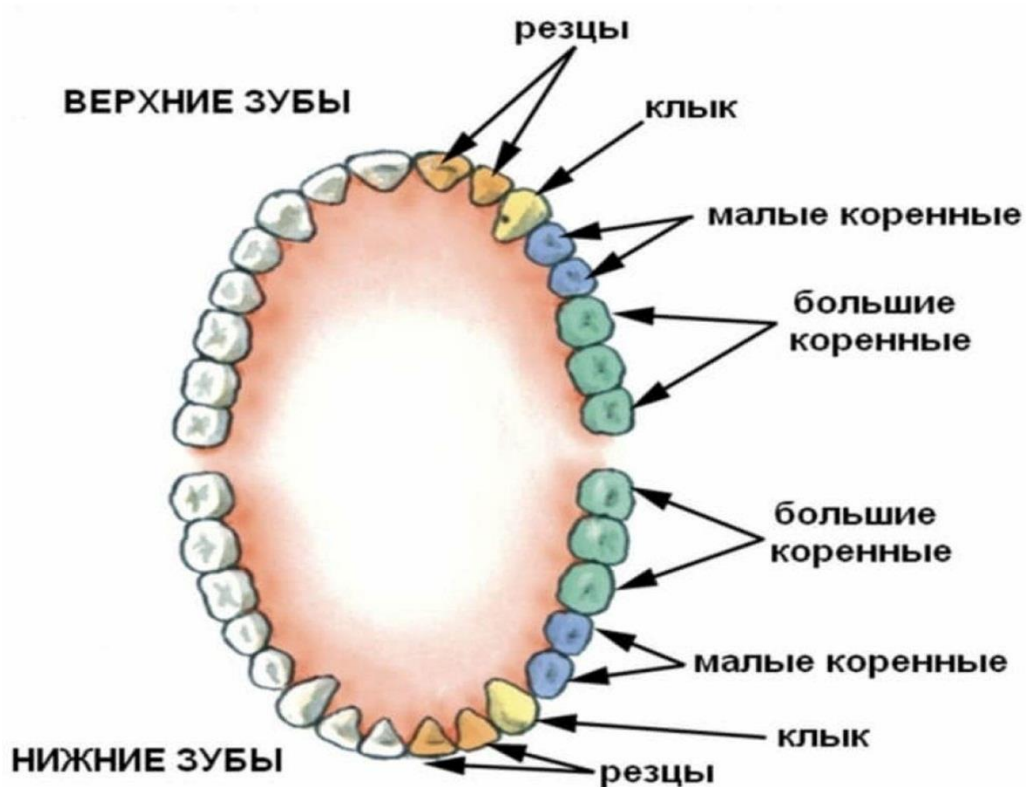
Бывает, что зубам мудрости не хватает места, чтобы прорезаться полностью.



Виды зубов

- У взрослого человека 32 зуба, 16 на каждой челюсти. Все зубы подразделяются на несколько видов:
 - Передние зубы называются **резцами**. Их всего восемь: по четыре сверху и снизу. Резцы предназначены для того, чтобы откусывать («отрезать») маленькие кусочки пищи от больших.
 - Справа и слева от резцов сверху и снизу растут **клыки**. Они заострены вверху и похожи на горные вершины. Клыков у человека всего четыре. Ими обычно прокалывают куски пищи и отрывают маленькие от больших.
 - -Остальные зубы называются «**премоляры**» и «**моляры**». Они предназначены для жевания, перетирания пищи, которую человек «отрезает», «отрывает» или просто кладет себе в рот.

Виды зубов



Внешнее строение зуба

- **Внешнее строение зуба человека** не представляет сложности.

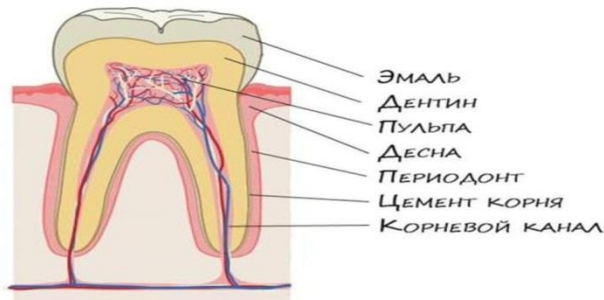
Выделяют три главных составляющих зубной единицы – это коронка, шейка и корень. Обычно, когда речь заходит



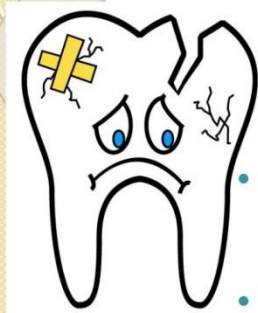
о зубных единицах, имеется в виду коронка – единственная видимая человеческому глазу зубная часть. Она возвышается над десной и защищает внутреннюю зубную полость, а покрывает ее зубная эмаль – самая твердая ткань человеческого организма. Зубная шейка – это место перехода коронки в корень, она находится внутри десны. Под действием некоторых заболеваний шейки могут оголяться и становиться видимыми. Корень зуба располагается в зубной лунке (альвеоле).

Внутреннее строение зуба

- Эмаль представляет собой белую жесткую ткань, покрывающую поверхность зуба и является самой прочной частью человеческого организма.
- Дентин составляет основу зуба. Это жесткая ткань, находящаяся между эмалью и корнем зуба.
- Пульпа - это мягкая ткань, содержащая кровеносные сосуды, нервы и связующую ткань. Пульпа обеспечивает питание зуба в процессе его роста и развития.
- Десны - это ткань, покрывающая собой кость, которая окружает наши зубы.
- Периодонт – соединительная ткань, находящаяся в щелевидном пространстве между цементом корня зуба и пластинкой альвеолы.
- Цемент корня - специфическая костная ткань, покрывающая корень и шейку зуба человека
- Корневой канал представляет собой полость внутри зуба, содержащий ткань пульпы.



Зубные заболевания



- **Кариес**
Является самым распространённым заболеванием зубов. Кариес - это размягчение, разрушение твёрдой ткани зуба. Если его не лечить, наступает воспаление, гниение, омертвление зуба.
- **Пульпит**
Воспаление зубного нерва. Характеризуется острой болью, отдающей в виски. Может привести к потере зуба.
- **Периодонтит**
Воспалительный процесс охватывает верхушку зубного корня. Основные проявления – отек десны, повышение температуры.
- **Периостит (флюс)**
Воспаление надкостницы вследствие невылеченного периодонтита. Сопровождается опуханием десны и сильной болью.
- **Гранулема**
Разрастание тканей воспалительного характера в области зубного корня. Симптомы – покраснение и припухлость десны, боль в зубе.

Способы борьбы с болезнями зубов

- Посещайте регулярно стоматолога, не менее 2 раз в год.
- Чистите зубы утром после завтрака и перед сном в течении 3 минут.
- Используйте не только зубную щётку и пасту, но и ополаскиватель для зубов и зубную нить.
- Не пользуйтесь чужой зубной щеткой.
- Периодически меняйте свою зубную щетку, но не реже 1 раза в 3 месяца.
- Не ковыряйте в зубах острыми предметами, используйте деревянную зубочистку.
- Ешьте как можно больше полезных фруктов и овощей, молочных продуктов, рыбу.
- Употребляйте как можно меньше сладких продуктов питания и газированных напитков.

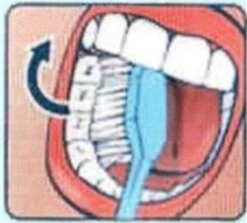
Анкета «Зубы и всё о них»

- Знаете ли Вы, что такое зуб и какие виды зубов существуют?
- Из каких частей состоит зуб?
- Какие заболевания зубов Вам известны?
- Бойтесь ли Вы посещать стоматолога?
- Как часто Вы посещаете стоматолога?
- Есть ли у Вас удалённые зубы или зубы с пломбами?
- Сколько раз в день Вы чистите зубы? Сколько минут?
- Используете ли Вы для гигиены полости рта что-то ещё кроме зубной щётки и пасты?
- Какие продукты питания полезны для зубов? Какие вредны?
- Как часто Вы употребляете эти продукты (и полезные и вредные)?

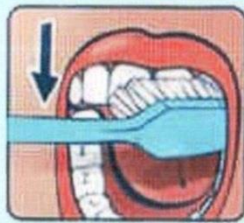
Результаты анкетирования

- Почти все участники анкетирования знают, что такое зубы и какие виды зубов существуют (80% - 126 чел. из 158).
- Только 20 человек из 158 хорошо знают строение зуба – внешнее и внутреннее. (12,5%)
- Все участники анкетирования знакомы лишь с двумя зубными заболеваниями – кариес и (или) пульпит, которые являются наиболее распространёнными. (100% - 158 чел. из 158).
- Больше половины опрошенных боятся посещать стоматолога (88,5% - 140 чел. из 158), но все регулярно проверяют у врача состояние своих зубов. (100% - 158 чел. из 158).
- 135 чел. из 158 имеют зубы с пломбами (85,5 %), 15 человек - удалённые зубы и зубы с пломбами (9,5%) . И только 8 человек из опрошенных имеют совершенно здоровые зубы (5%).
- Все участники анкетирования знают как правильно нужно чистить зубы (100% - 158 чел. из 158), но не все соблюдают эти правила, а только 98 чел. из 158 (62%).
- 129 человек из 158 пользуются только зубной щёткой и пастой (82%), и только 29 чел. из 158 используют дополнительно ополаскиватель и зубную нить (18%).
- Все опрошенные знают какие продукты полезны для зубов, но при этом любят злоупотреблять вредными продуктами питания (100% - 158 чел. из 158).

ПРАВИЛА ЧИСТКИ ЗУБОВ



ВНЕШНЮЮ И ВНУТРЕННЮЮ
ПОВЕРХНОСТЬ НИЖНИХ ЗУБОВ
ЧИСТИМ СНИЗУ ВВЕРХ



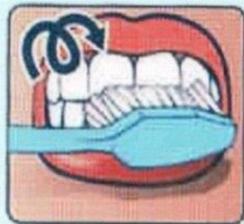
ВНЕШНЮЮ И ВНУТРЕННЮЮ
ПОВЕРХНОСТЬ ВЕРХНИХ ЗУБОВ
ЧИСТИМ СВЕРХУ ВНИЗ



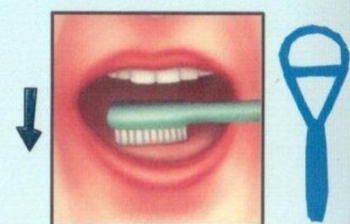
ПРИ ЧИСТКЕ ВНУТРЕННЕЙ
ПОВЕРХНОСТИ ВЕРХНИХ
ЗУБОВ ЩЁТКУ ДЕРЖИМ
ВЕРТИКАЛЬНО



ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ
ЧИСТИМ ДВИЖЕНИЯМИ
ВПЕРЕД-НАЗАД



ЗАКАНЧИВАЕМ ЧИСТКУ ЗУБОВ
КРУГОВЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ
ЩЁТКИ С ЗАХВАТЫВАНИЕМ
ЗУБОВ И ДЁСЕН



ОБЯЗАТЕЛЬНО ОЧИЩАЕМ
ЯЗЫК ОТ БЕЛОГО НАЛЁТА
ЗУБНОЙ ЩЁТКОЙ ИЛИ
СПЕЦИАЛЬНЫМ СКРЕБКОМ

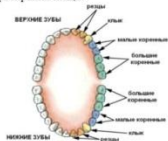
КАЖДОЕ ДВИЖЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕМ 8-10 РАЗ

Что такое зубы и их виды

Зуб — костное образование, состоящее из твёрдых тканей и расположенное в ротовой полости. Зубы предназначены для захвата, удержания и пережевывания пищи.

У взрослого человека 32 зуба, 16 на каждой челюсти. Все зубы подразделяются на несколько видов:

- ✓ Передние зубы называются **резцами**. Их всего восемь: по четыре сверху и снизу. Резцы предназначены, чтобы откусывать маленькие кусочки пищи от больших.
- ✓ Справа и слева от резцов сверху и снизу растут **клыки**. Они заострены вверху. Клыков у человека всего четыре. Они обычно прокалывают куски и отрывают маленькие от больших.
- ✓ Остальные зубы называются «**премоляры**» и «**моляры**». Они предназначены для жевания и перетирания пищи.



Дорогие друзья!

Заботьтесь о здоровье своих зубов, чтобы Ваша улыбка была красивой, белоснежной, ослепительной и яркой



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дворец детского творчества»

Как сохранить зубы здоровыми



Автор – составитель:
Сверчкова Кристина

Памятка

10 полезных продуктов для зубов

1. Жесткие овощи и фрукты (морковь, яблоки, огурцы, свекла)
2. Зелень (петрушка, салат латук, лук, укроп, сельдерей)
3. Ягоды (смородина, виноград, земляника, клюква)
4. Орехи (миндаль, кедровый орех, кешью)
5. Молочные продукты (сыр, творог, йогурт)
6. Цитрусовые (грейпфрут, лайм, апельсин)
7. Морепродукты (рыба, креветки)
8. Яйца (куриные, перепелиные)
9. Мёд
10. Напитки (чай, вода)



Профилактика стоматологических заболеваний

1. Чисти зубы 2 раза в день - утром после завтрака и перед сном в течение 3 минут.
2. Используй не только зубную щётку и пасту, но и ополаскиватель для зубов или зубную нить.
3. Меняй свою щётку 1 раз в 3 месяца.
4. Не пользуйся чужой зубной щёткой.
5. Не ковыряй в зубах острыми предметами, используй деревянную зубочистку.
6. Употребляй в пищу как можно больше продуктов, полезных для зубов
7. Посещай регулярно стоматолога, но не менее 2 раз в год.

8 вредных продуктов для зубов

1. Попкорн, а также все, что «липнет» к зубам.
2. Газированные напитки.
3. Кофе
4. Продукты, содержащие большое количество сахара
5. Шоколад, конфеты
6. Чипсы и сухарики
7. Жареные семечки
8. Продукты фаст-фуда



Заключение

- Чем больше Вы заботитесь о здоровье своих зубов, тем реже они болят



*Спасибо
за
внимание!*



Анкета «Зубы и всё о них»

- Знаете ли Вы, что такое зуб и какие виды зубов существуют?
- Из каких частей состоит зуб?
- Какие заболевания зубов Вам известны?
- Боитесь ли Вы посещать стоматолога?
- Как часто Вы посещаете стоматолога?
- Есть ли у Вас удалённые зубы или зубы с пломбами?
- Сколько раз в день Вы чистите зубы? Сколько минут?
- Используете ли Вы для гигиены полости рта что-то ещё кроме зубной щётки и пасты?
- Какие продукты питания полезны для зубов? Какие вредны?
- Как часто Вы употребляете эти продукты (и полезные и вредные)?

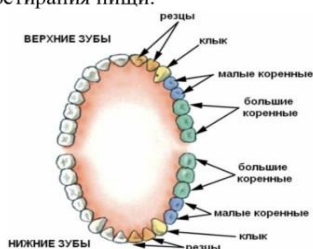
Памятка «Как сохранить зубы здоровыми»

Что такое зубы и их виды

Зуб — костное образование, состоящее из твёрдых тканей и расположенное в ротовой полости. Зубы предназначены для захвата, удержания и пережёвывания пищи.

У взрослого человека 32 зуба, 16 на каждой челюсти. Все зубы подразделяются на несколько видов:

- ✓ Передние зубы называются **резцами**. Их всего восемь: по четыре сверху и снизу. Резцы предназначены, чтобы откусывать маленькие кусочки пищи от больших.
- ✓ Справа и слева от резцов сверху и снизу растут **клыки**. Они заострены вверху. Клыков у человека всего четыре. Ими обычно прокалывают куски и отрывают маленькие от больших.
- ✓ -Остальные зубы называются **«премоляры» и «моляры»**. Они предназначены для жевания и перетирания пищи.



Дорогие друзья!

Заботьтесь о
здоровье своих
зубов, чтобы Ваша
улыбка была
красивой,
белоснежной,
ослепительной и
яркой



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дворец детского творчества»

**Как сохранить
зубы здоровыми**



Автор – составитель:
Сверчкова Кристина

**10 полезных продуктов
для зубов**

1. Жесткие овощи и фрукты (морковь, яблоки, огурцы, свекла)
2. Зелень (петрушка, салат латук, лук, укроп, сельдерей)
3. Ягоды (смородина, виноград, земляника, клюква)
4. Орехи (миндаль, кедровый орех, кешью)
5. Молочные продукты (сыр, творог, йогурт)
6. Цитрусовые (грейпфрут, лайм, апельсин)
7. Морепродукты (рыба, креветки)
8. Яйца (куриные, перепелиные)
9. Мёд
10. Напитки (чай, вода)



**Профилактика
стоматологических
заболеваний**

1. Чисти зубы 2 раза в день - утром после завтрака и перед сном в течение 3 минут.
2. Используй не только зубную щётку и пасту, но и ополаскиватель для зубов или зубную нить.
3. Меняй свою щетку 1 раз в 3 месяца.
4. Не пользуйся чужой зубной щеткой.
5. Не ковыряй в зубах острыми предметами, используй деревянную зубочистку.
6. Употребляй в пищу как можно больше продуктов, полезных для зубов
7. Посещай регулярно стоматолога, но не менее 2 раз в год.

**8 вредных продуктов для
зубов**

1. Попкорн, а также все, что «липнет» к зубам.
2. Газированные напитки.
3. Кофе
4. Продукты, содержащие большое количество сахара
5. Шоколад, конфеты
6. Чипсы и сухарики
7. Жареные семечки
8. Продукты фаст-фуда

