

ЧИСТИТЬ ЗУБЫ НЕОХОТА, ДА И НАДО ЛИ?**Чернышова В.Н.***МБОУ СОШ № 62, «Б» класс**Научный руководитель: Колчина М.В.,
учитель начальных классов, воспитатель ГПД, МБОУ СОШ № 62*

Данная статья является реферативным изложением основной работы. Полный текст научной работы, приложения, иллюстрации и иные дополнительные материалы доступны на сайте III Международного конкурса научно-исследовательских и творческих работ учащихся «Старт в науке» по ссылке: <https://www.school-science.ru/0317/1/29431>

*Улыбнись смелее,
Пусть все видят,
что твои зубы,
Круглые и ровные,
Острые и твердые,
Белые и крепкие,
Самые красивые!*

Раньше мне не хотелось чистить зубы, но мама всегда говорила, что это обязательно для того, чтобы зубы были здоровыми и красивыми.

Я решила понять, почему же надо чистить зубы и стала читать детские энциклопедии. У меня появились вопросы, на которые стала отвечать мне мама, читая взрослые книги. На наши общие вопросы ответила врач-гигиенист городской поликлиники № 10 Чехломина Татьяна Леонидовна. Она учит и маленьких, и взрослых правильно чистить зубы.

Актуальность

Мне нравится видеть у детей и взрослых белоснежную улыбку. Красивые зубы – это результат хорошего ухода и регулярно посещения зубного врача. Разрушенные зубы являются причиной многих заболеваний полости рта и всего организма. Тема сохранения здоровья всегда актуальна, тем более что болезни зубов и десен причиняют нам много страданий и боли.

Проблема

Как сохранить зубы здоровыми знают не все. Многие дети плохо или неправильно чистят зубы, считают, что чистить зубы – это напрасная трата времени, а также не придают значения больным зубам.

Цель работы: понять, что зубы чистить надо и что чистота зубов является залогом здоровья, а также доказать, как важно регулярно чистить зубы.

Задачи:

1. Выяснить, зачем нужны зубы и как они устроены.
2. Узнать, можно ли бороться с болезнями зубов, найти их причину.
3. Рассказать о самом простом и доступном способе сохранения здоровья зубов.

4. Научиться самой и научить других детей правильно чистить зубы.

Результат работы: полученные знания и наглядные примеры помогут детям сохранить свои зубы здоровыми.

Строение и функции зубов

Дети рождаются без зубов. Зубы появляются на первом году жизни. Они называются молочными. К 2-3 годам их становится 20. В 6-7 лет молочные зубы постепенно начинают меняться на постоянные, и меняются они только один раз. Если человек потеряет постоянный зуб, то новый уже не вырастет никогда. У взрослого человека всего 32 зуба. Они одинаковой высоты и расположены ровными рядами. Передние зубы – это резцы. Ими человек откусывает небольшие кусочки пищи. За резцами следуют клыки. Они нужны для того, чтобы разгрызть твердую пищу. Затем идут коренные зубы. Они пережевывают пищу. Поэтому очень важно, чтобы во рту были все зубы и хорошо справлялись со своей работой. Зубы участвуют в разговорной речи. Без них мы не сможем четко разговаривать. Выпадение нескольких зубов, или неправильное их развитие, может резко сказаться на четкости речи. Если зубы неровные, может измениться даже форма лица. Например, нижняя челюсть слишком выступит вперед. Здоровые зубы и правильное их размещение украшают внешность человека [6].

Каждый зуб состоит из трех основных частей – коронки, шейки и корня. Коронка – часть зуба, которая видна в полости рта. Корни – уходят в десну и прочно закрепляют зуб в челюсти. Шейка – часть зуба, которая располагается между коронкой и корнем. Она прикрыта десной.

Коронка сверху покрыта эмалью, самой твердой тканью в организме, состоящей из различных минералов – магния, кальция, фтора, углерода. Она защищает дентин, который содержит живые клетки, ощущает боль и образует большую часть зуба. В центре зуба находится пульпа. Это мягкая, рых-

лая, очень чувствительная ткань, состоящая из сплетения кровеносных сосудов и нервов.

Повреждения и болезни зубов и десен

Как ни тверда и прочна эмаль зуба, она может разрушаться. После еды на поверхности зуба или же между зубами остается пища. Она приклеивается к десне, постепенно превращаясь в «зубной налет» – липкую, тонкую пленку на поверхности зуба, в которой хорошо размножатся микробы. В настоящее время абсолютно точно установлено, что главной причиной повреждения эмали являются бактерии зубного налета, выделяющие токсины и кислоты. Возникает кариес, воспаление десен – очень распространенные заболевания в настоящее время [1] (см. полный текст работы. Приложение 1, схема 1).

Когда в зубе образуется полость, он начинает болеть, часто очень сильно. Боль доставляет массу неудобств, ее трудно терпеть, невозможно ничего есть. Такие зубы лечит врач-стоматолог. Он ставит на поврежденные зубы пломбы и предотвращает их разрушение. Если человек упорно не хочет лечить кариес, все заканчивается удалением зуба. К стоматологу надо заходить раз в полгода, даже если ничего и не болит. Врач заметит мельчайшую дырочку и сразу ее запломбирует, и зуб снова станет здоровым (приложение 1, рисунок 1).

Уход за полостью рта

Уход за полостью рта и зубами – дело очень важное и жизненно необходимое. Люди это поняли давно. Самым простым и доступным способом убрать зубной налет и предотвратить развитие кариеса является чистка зубов. Если чистить их кое-как, сделав несколько движений зубной щеткой, то это будет напрасной тратой времени. Зубы надо чистить правильно [3].

Для чистки зубов нужны: хорошая зубная щетка, зубная паста и знание, как правильно чистить зубы.

Зубная щетка должна быть у каждого человека. Нельзя чистить зубы чужой зубной щеткой, потому что микробы в полости рта у всех свои. У своего хозяина они не вызывают заболевания, а у другого человека могут это сделать, поэтому если нет зубной щетки, то безопаснее просто прополоскать рот. Выбирать зубную щетку надо средней жесткости. Она является универсальной. Перед первым применением достаточно вымыть щетку проточной теплой водой с мылом. Кипятком обливать не надо, так как нарушается структура щетинок щетки, и она и быстро приходит в негодность. Головка зубной щетки у детей должна быть прибли-

зительно 2 сантиметра. Щетинки должны быть из полиэстера с закругленными концами, чтобы не травмировать десны. Щетку надо менять по мере износа щетинок, когда они торчат в разные стороны, приблизительно один раз в 3-4 месяца. Обязательно надо сменить щетку после перенесенной болезни, потому что оставшиеся на щетке микробы могут вызвать повторное заболевание. После чистки зубов щетку надо поставить сушиться в специальный стаканчик щетинками кверху [4].

Зубная паста помогает щетке лучше очистить зубы, делает чистку зубов приятной и мятной, смягчает действие щетинок зубной щетки на эмаль зуба, нормализует кислотность в полости рта. Наши предки чистили зубы мелом, деревянным углем, золой, медом, зубным порошком. Только в начале двадцатого века появилась зубная паста в тюбиках. Зубная паста бывает гигиенической и лечебно-профилактической. Для ежедневной чистки лучше использовать гигиеническую пасту. Лечебно-профилактическую лучше применять по совету стоматолога. Детям надо использовать только детскую зубную пасту. Нельзя постоянно чистить зубы пастой содержащей фтор. Надо периодически менять зубную пасту, чтобы микробы полости рта к ней не привыкли. На щетку надо наносить немного зубной пасты, величиной с горошину. После чистки зубов надо тщательно прополоскать рот от зубной пасты [5].

Как правильно чистить зубы

Существует множество методик по чистке зубов, которые отличаются характером движений зубной щетки и последовательностью этих движений, но их все можно свести к нескольким главным правилам [2].

1. Зубы нужно чистить регулярно. В идеале хорошо чистить зубы после каждого приема пищи, но это не всегда возможно. Поэтому надо чистить зубы хотя бы дважды в день – утром после завтрака и вечером, перед сном. Вечерняя чистка намного важнее утренней, так как ночью не происходит самоочищения зубов с помощью жевания и мало вырабатывается слюны.

2. Перед тем, как чистить зубы, нужно вымыть руки с мылом.

3. Сначала нужно прополоскать рот водой, а щетку тщательно промыть.

4. Щетку надо прикладывать к зубам под углом 45 градусов и совершать ею выметающие вертикальные движения от десны к режущему краю зуба (эксперимент № 1).

5. Чистить зубы надо с наружной и внутренней стороны, разделив весь зубной ряд на небольшие участки и делая на

них не менее 10 выметающих движений зубной щеткой.

6. Жевательную поверхность зубов можно чистить горизонтальными и круговыми движениями.

7. На зубную щетку сильно давить не надо, так как сильное давление не улучшает качества очистки зубов, а вот десны можно повредить, да и эмаль зубов тоже.

8. Качественная чистка зубов занимает 2-3 минуты.

9. Проверить, хорошо ли вы чистите зубы можно с помощью колор-теста (эксперимент № 2).

Эксперимент № 1

Почему надо чистить зубы выметающими движениями?

На зубцы расчески для волос наматываем кусочки ваты. Это будут остатки пищи и зубной налет. Попробуем удалить их движениями вверх-вниз. От движений вниз кусочки ваты опускаются, а от движений вверх возвращаются обратно. Горизонтальные движения оставляют вату на месте.

Вывод: Все боковые поверхности зубов, наружные и внутренние, надо чистить только выметающими движениями зубной щетки [5].

Эксперимент № 2

Определение качества очистки зубов.

С помощью этого эксперимента можно выявить наличие зубного налета. Я использовала «КОЛОР-ТЕСТ № 3». Он предназначен для выявления зубного налета и оценки гигиены полости рта врачом или самостоятельно пациентом в домашних условиях. Содержащаяся в «КОЛОР-ТЕСТЕ» метиленовая синь окрашивает бактериальный зубной налет в синий цвет, а эмаль зубов и слизистая оболочка полости рта не окрашиваются.

Ход работы:

1. Ватной палочкой «Колор-тест» наносится на зубы и десны (приложение 2, фото 1).

2. Рот прополаскивается небольшим количеством воды в течение 10-20 секунд.

3. Оценивается наличие зубного налета и его количество.

4. Повторные оценки проводятся после полоскания водой, использования жевательной резинки, чистки зубной щеткой в течение 30 секунд, одной минуты, двух минут.

Выводы:

1. На нечищенных зубах скапливается большое количество зубного налета.

2. Полоскание полости рта и применение жевательной резинки уменьшают количество зубного налета, но не убирают его до конца.

3. Полностью зубной налет убирает добросовестная чистка зубной щеткой в течение двух минут (приложение 2, фото 2).

Практическая работа № 1

Демонстрация правильной чистки зубов.

На макете зубов показать, как надо правильно чистить зубы, движения зубной щетки вертикальные и горизонтальные, показать различные зубные щетки, старую зубную щетку, которую необходимо заменить, зубные пасты (гигиеническую и лечебно – профилактическую), количество зубной пасты, необходимой для чистки зубов(приложение 3, фото 1).

Практическая работа № 2

Анкетирование одноклассников для изучения их знаний о гигиене полости рта (приложение 4).

Научно-познавательная сказка «32 богатыря»

Дети не любят слушать скучные научные доклады, поэтому презентацию к своей работе я сделала в форме сказки, но не простой, а научно-познавательной и сама нарисовала картинки к ней (приложение 5).

Заключение

Прочитав книги, побывав на приеме у врача гигиениста и сделав эксперименты, я поняла и доказала, что зубы чистить надо. Теперь я регулярно и добросовестно, без наблюдения мамы, чищу зубы два раза в день. Полученные мной знания и мою твердую уверенность в необходимости чистки зубов я смогу передать другим детям и помочь им сохранить свои зубы. А еще, когда у меня выпало сразу несколько молочных зубов сразу, я поняла, как важны для нас зубы. Когда появляются постоянные зубы, уход за ними становится особенно важным.

Выводы

1. Надо бережно относиться к своим зубам, потому что никто не сможет им так помочь, как их собственный хозяин.

2. Зубы чистить надо для того, чтобы убрать зубной налет с бактериями, обезвредить кислоту, которая образуется после еды, не допустить образования кариеса и болезней десен, избежать зубной боли и лечения у стоматолога.

3. Зубы надо чистить правильно и добросовестно.

4. Каждый зуб очень важен для человека, несмотря на то, что их много.

5. Кариес – это серьезная болезнь, приводящая не только к разрушению зуба, но и к ангинам, болезням сердца и почек, нарушению пищеварения.

6. Люди уже несколько тысячелетий назад поняли важность зубов и стали их чистить.

7. Регулярная чистка зубов – очень простой и эффективный способ сохранения зубов.

8. Забудь про лень – чисти зубы дважды в день.

9. Детей надо обязательно учить, правильно чистить зубы, как это делают в Европе и Америке.

В дальнейшем я хочу узнать больше о причинах, вызывающих кариес, продуктах питания, помогающих сохранению зубов, о вредных факторах, разрушающих эмаль зубов.

Список литературы

1. Кузьмина Э.М. Профилактика стоматологических заболеваний. – М.: Тонга принт, 2001. – с. 115 – 122.
2. Леонтьев В.Н., Аврамова О.Г. Стоматология для всех. – М.: Эксмо, 2000. – с. 14 – 16.
3. Ликум А.А. Все обо всем. – М.: Компания «Ключ – С», 1995. – с.360- 428.
4. Микуленок И.Секреты зубной щетки//Будь здоров. № 2,2017.- с.70-76.
5. Сударикова Н.А. 36 и 6 правил здоровых зубов.- М.: Эксмо, 2011,-120 с.
6. Шукшина С.Е. Я и мое тело. – М.: Школьная пресса, 2009. – с. 62 – 65.