

# Зубы и уход за ними



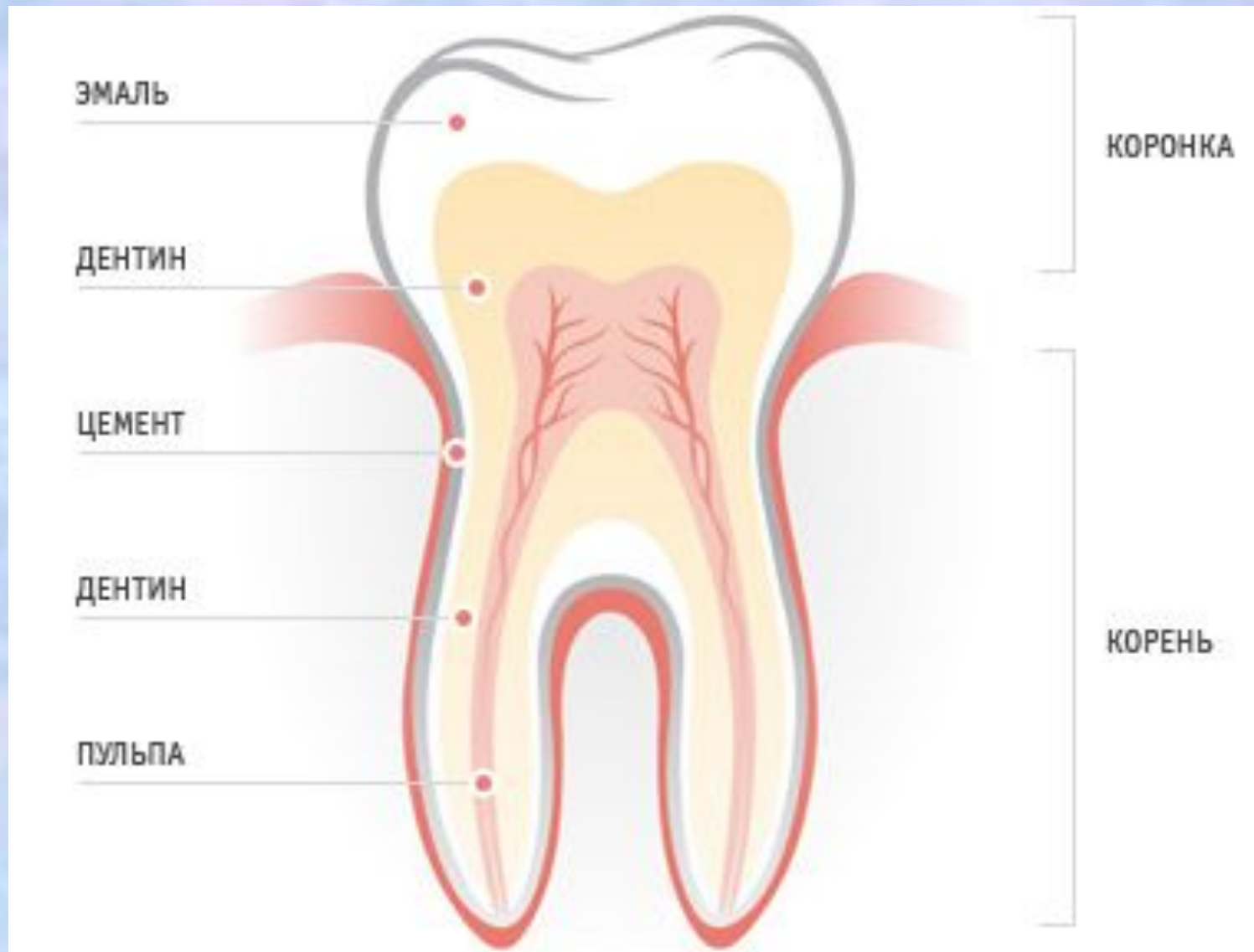
# Задачи:

- Познакомить учащихся с заболеванием зубов (кариес) и десен (парадентоз, стоматит), мерами их профилактики.
- Повторить основные правила по уходу за зубами.
- Воспитывать позитивное отношение к здоровому образу жизни.

***Здоровые зубы - гарантия здоровья***



# Строение зубов



# Виды и функции зубов

## Резцы

молочные/постоянные  
тонкие и острые  
зубы, используются  
для разгрызания  
пищи, деления  
ее на куски

## Клыки

молочные/постоянные  
заостренные зубы,  
служат для удержи-  
вания и разрыва-  
ния пищи

## Малые коренные зубы

постоянные  
на жевательной  
поверхности имеют  
два бугорка  
и обеспечивают  
размельчение и  
раздробление пищи

## Большие коренные зубы

молочные/постоянные  
широкие и плоские,  
наличие на жева-  
тельной поверхнос-  
ти от 3 до 5 бугор-  
ков способствует  
растиранию пищи.

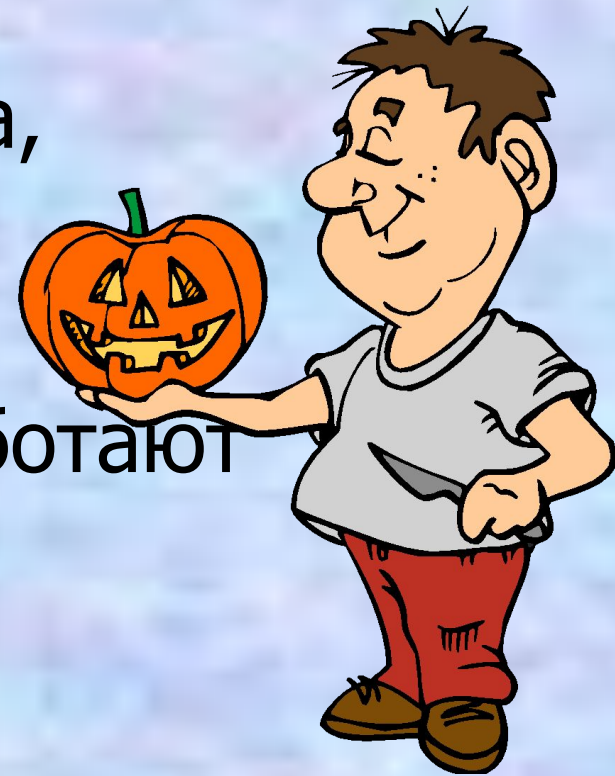


# Описание опыта

Цель: проверить и почувствовать работу зубов.

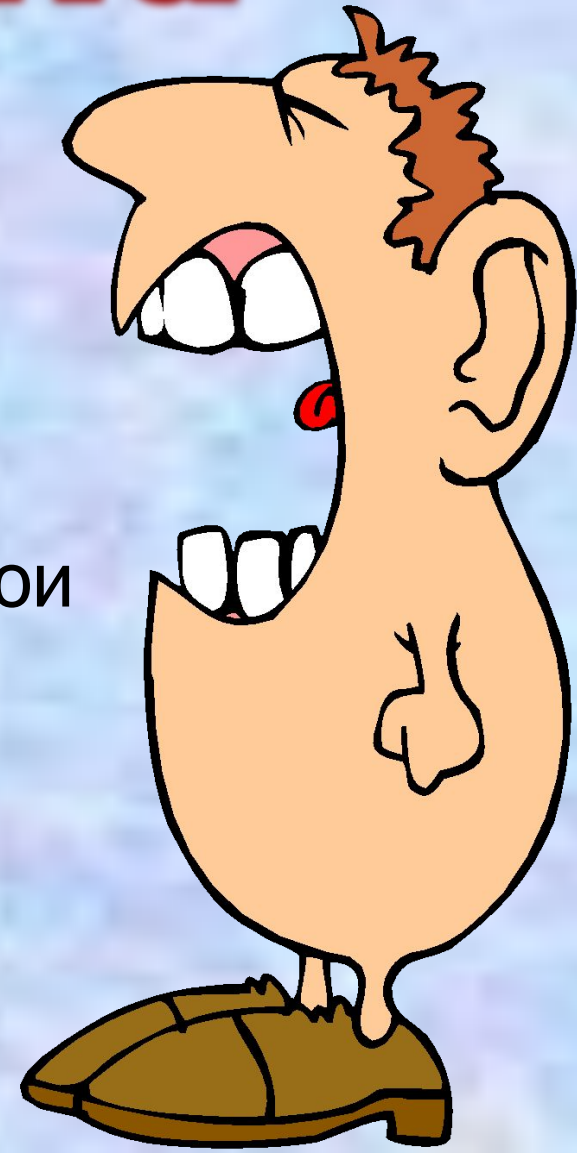
Оборудование: кусочек хлеба, яблока, моркови.

- При помощи хлеба, яблока, моркови чувствуем, как работают резцы, коренные и язык.
- Обращаем внимание, как работает нижняя челюсть.



# ИТОГИ ОПЫТА

- Зубы у человека предназначены для дробления и перетирания пищи.
- Выделяют резцы, коренные и клыки.
- Каждый вид зубов выполняет свои обязанности.
- Движение челюсти снизу вверх только дробит пищу, а боковые движения перетирают ее.



# Основные заболевания полости рта

Одной из основных зубных болезней является - кариес.

**Кариес зубов** представляет собой деструктивное разрушение твердых тканей зуба: эмали зуба, дентина и цемента зуба. Причина кариеса зуба микроорганизмы, которые поедают ткани зуба, неправильное питание и плохая гигиена полости рта. Внешне кариес проявляется в виде черных точек или отверстий на зубе.



Результатом вовремя незалеченного кариеса зуба будет новая болезнь зуба- **пульпиту**. **Пульпит** – это воспаление пульпы зуба его нерва. Доказано, что причиной пульпита, является попадание инфекции при запущенном кариесе из дентина зуба в пульпу зуба. Пульпит проявляется сильными, пульсирующими болями, обычно усиливающимися в ночное время, пульпитные боли намного сильнее чем боли при кариесе зуба, возникают самопроизвольно могут длиться несколько часов.



*стоматологический инструмент для удаления нерва зуба и нерв накрученный на него*

**Пародонтит** или как его насовсем правильно называют пародонтоз. Причинами пародонтита являются наследственные факторы, неправильное питание и плохая гигиена полости рта, стресс . Пародонтит проявляется в повышенной подвижности зубов их расшатывании и постепенном выпадении. При пародонтите также отмечается воспаление и кровоточивость десен. Заболевание в основном протекает безболезненно, пародонтит поэтому еще называют «тихий убийца» зубов.

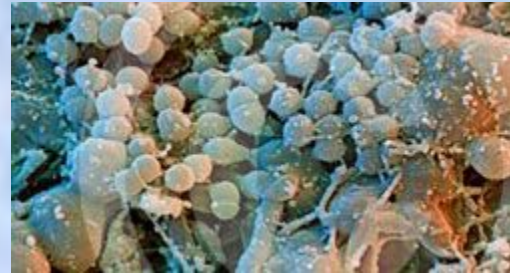


**Стоматит** характеризуется воспалением слизистой оболочки полости рта, ее покраснением, иногда отмечается опухание и зуд.



Причинами стоматита кроме плохой гигиены полости рта являются также: внутренние болезни, травмирующие факторы, нависающие на десну пломбы

**Тепло + влага + еда =  
множество бактерий**



**Сахар + бактерии + кислота =  
зубной налёт**



# Зубные пасты

*гигиенические*



*лечебно-профилактические*



1. Чистить зубы 2 раза в день — после завтрака и ужина.  
*(Понижается кислотность и уничтожаются микробы во рту)*
2. Чистить зубы со всех сторон не менее 3 минут.  
*(Обеспечивается снятие зубного налета)*
3. Для чистки зубов использовать пасты, содержащие фтор.  
*(Укрепляется эмаль)*
4. Чистить зубы щеткой с искусственной щетиной.  
*(В такой щетке заводится меньше микробов)*
5. Хранить щетку на открытом воздухе щетиной вверх, предварительно намывив. *(Не заводятся микробы)*
6. Менять щетку 4 раза в год. *(Лучше чистятся зубы)*
7. После чистки зубов делать массаж десен вращательными движениями пальцев. *(Улучшается питание зубов)*
8. Использовать после еды зубочистки.  
*(Удаляются остатки пищи)*

9. Полоскать рот после сна и после любой еды.

*(Понижается кислотность во рту)*

10. Использовать после еды жевательную резинку без сахара.

*(Понижается кислотность во рту, нагружаются жевательные мышцы)*

11. Интенсивно пережевывать сырые овощи и фрукты

*(Хорошо очищаются и тренируются зубы)*

12. Меньше есть сахара, конфет, печенья.

*(Реже образуется кариес)*

13. Не грызть ногти, карандаши и др.

*(Реже возникают заболевания зубов и околозубных тканей)*

14. Не есть одновременно горячее и холодное.

*(Сохраняется эмаль зубов)*

[http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_detailpage&v=FdVN6xWbenI](http://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=FdVN6xWbenI)

**Как правильно чистить зубы.**





**Спасибо за внимание**