

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns in a brownish-gold color, framing the central text.

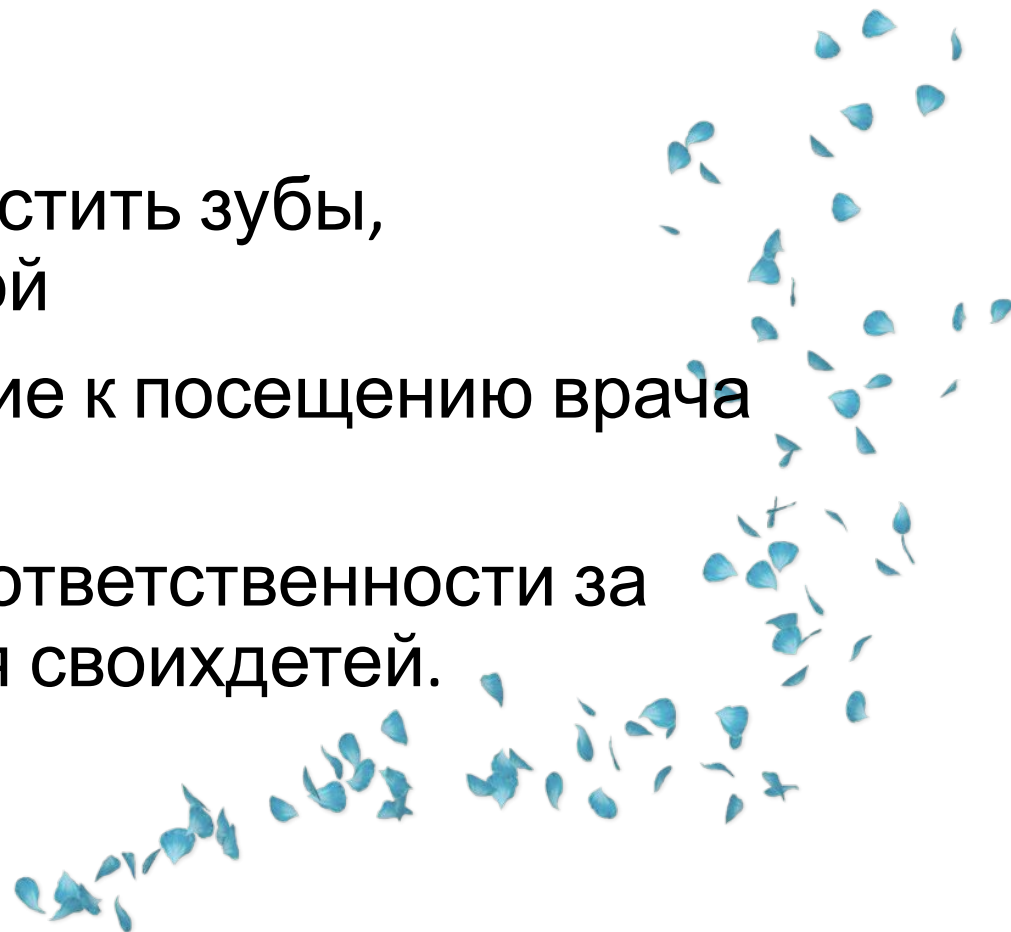
Здоровье зубов

Выполнила: Смолина Дарья 10А

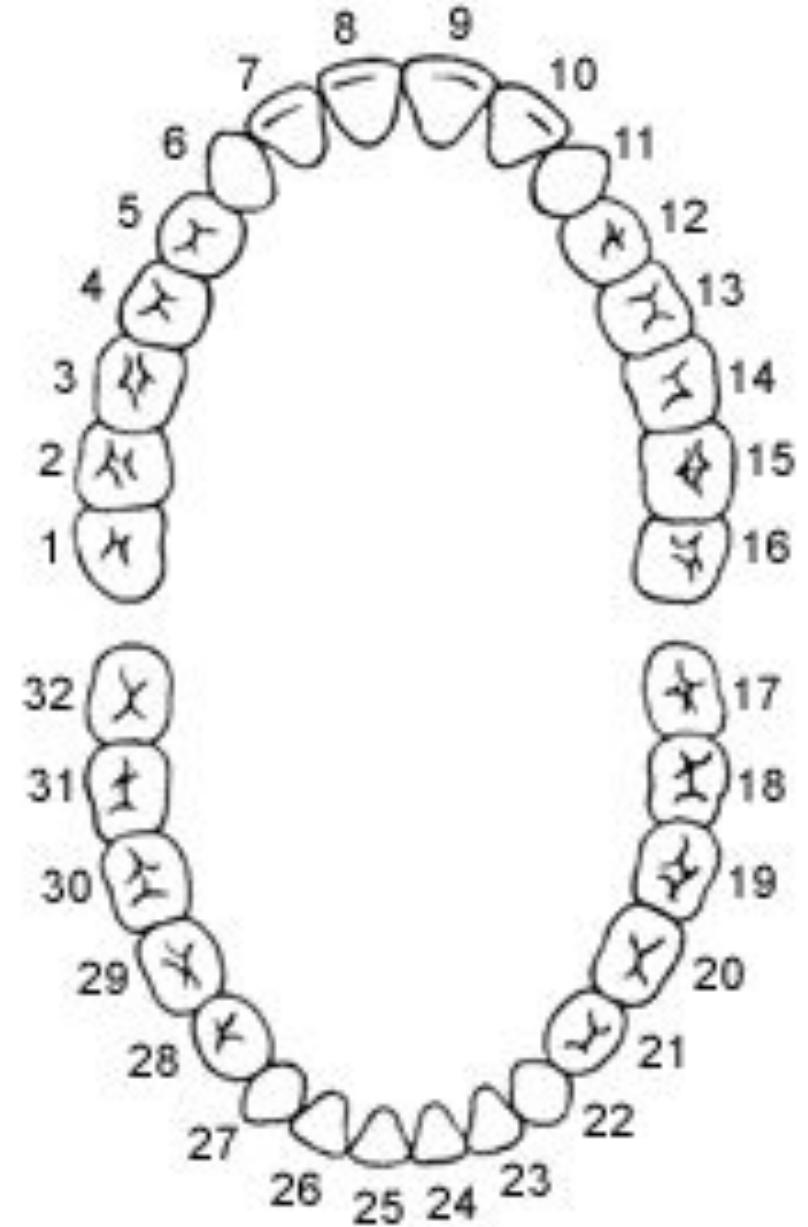
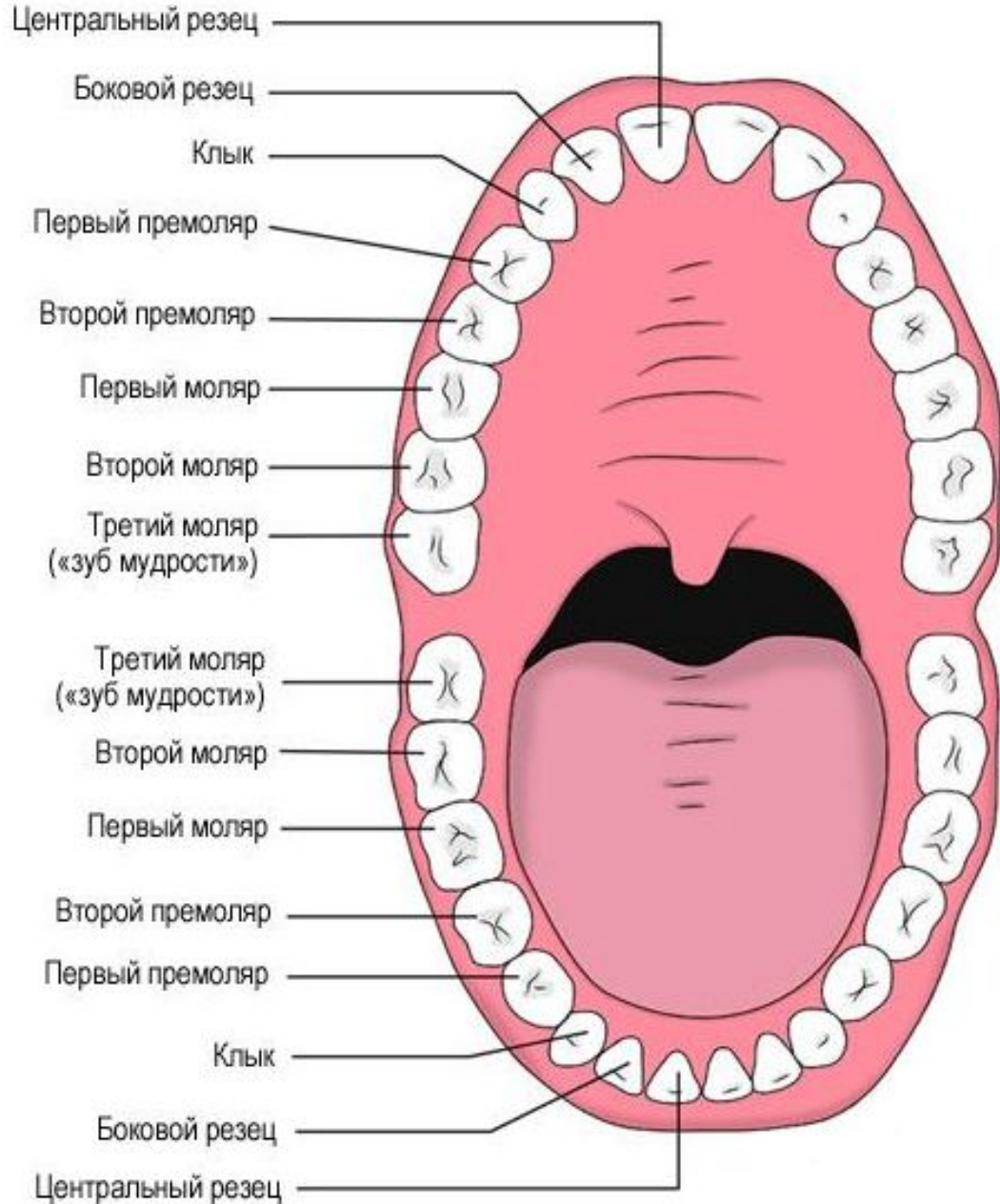
Учитель немецкого языка: Шаронова Лариса Павловна



- Актуальность. Кариес зубов остается одним из самых распространенных заболеваний детей в России.
- Цель. Формирование навыков профилактики и гигиены полости рта у школьников.
- Задачи:
 1. Расширять знания детей о полости рта
 2. Учить правильно и последовательно чистить зубы, пользоваться правильной зубной щеткой
 3. Воспитать доброжелательное отношение к посещению врача стоматолога
 4. Воспитать у детей и родителей личной ответственности за сохранение своего здоровья и здоровья своих детей.



Как устроены наши зубки?

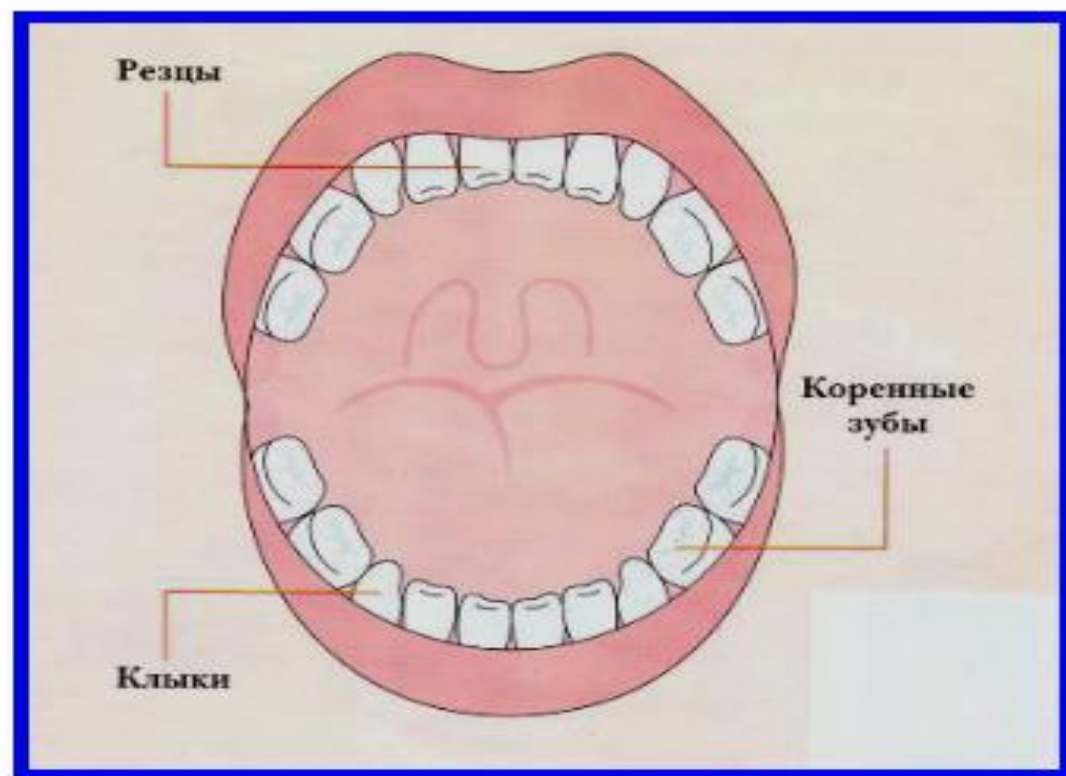


Для чего нам зубы?

- 1. Благодаря зубам человек может полноценно употреблять пищу;
- 2. Зубы участвуют в формировании речи;
- 3. Зубы являются частью улыбки;
- 4. Пережевывание пищи зубами очень важно для нормального процесса пищеварения.



ВИДЫ ЗУБОВ И ИХ ФУНКЦИИ

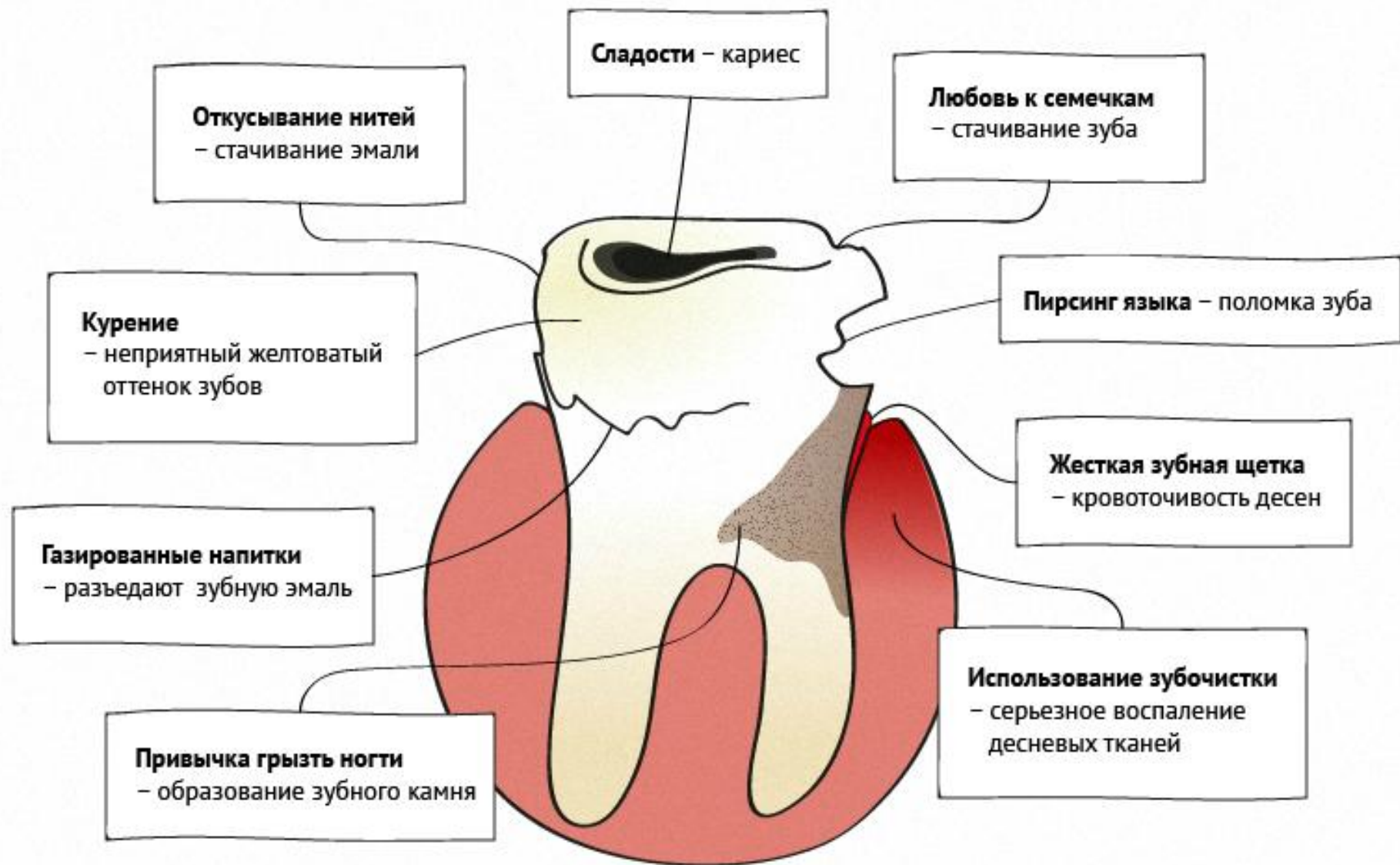


РЕЗЦЫ – разгрызать
твёрдую пищу

КЛЫКИ – откусывать
твёрдую пищу

КОРЕННЫЕ ЗУБЫ –
перетирают пищу

Привычки, которые разрушают наши зубы



Как сохранить зубы здоровыми

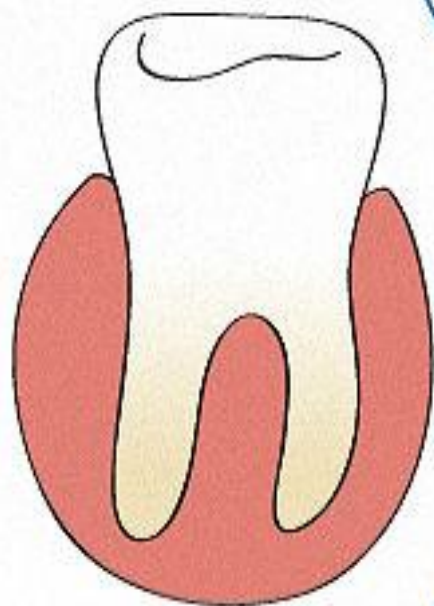


Чистить зубы два раза в день
- после завтрака и перед сном

Зубные щетки должны быть
только из синтетической
щетины

Пасты с мелкими абразивными
частичками гораздо лучше
очищают зубы от плотного
налета

Меняйте свою зубную щетку
2-3 раза в месяц



Два раза в год посещайте стоматолога



Пользуйтесь зубной нитью



Ешьте больше свежих фруктов
и овощей



Жуйте после еды жевательную резинку
без сахара, но не более 15 минут



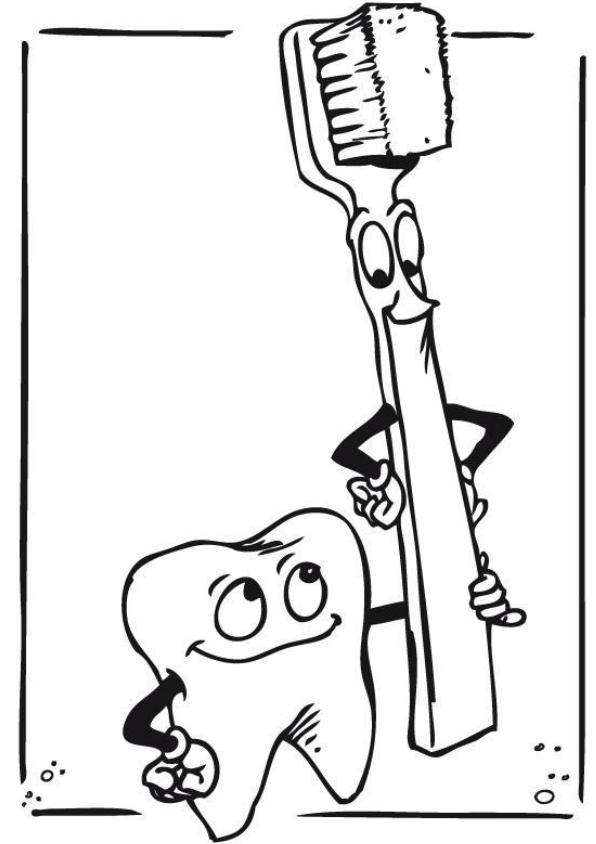
Забудьте о слишком горячей или холодной пище

10 правил ухода за зубами



10. Выбор зубной щетки

- 1. Размер зубной щетки (Голова щетки должна быть 1 см шириной и 2 см высотой)
- 2. Удобство зубной щетки. Она должна достать некоторые труднодоступные места, это стороны зубной полости и заднюю часть коренных зубов.
- 3. Нужно отталкиваясь на силу Ваших зубов, выбор между мягкими, средними, или твердыми щетинками.



9. ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

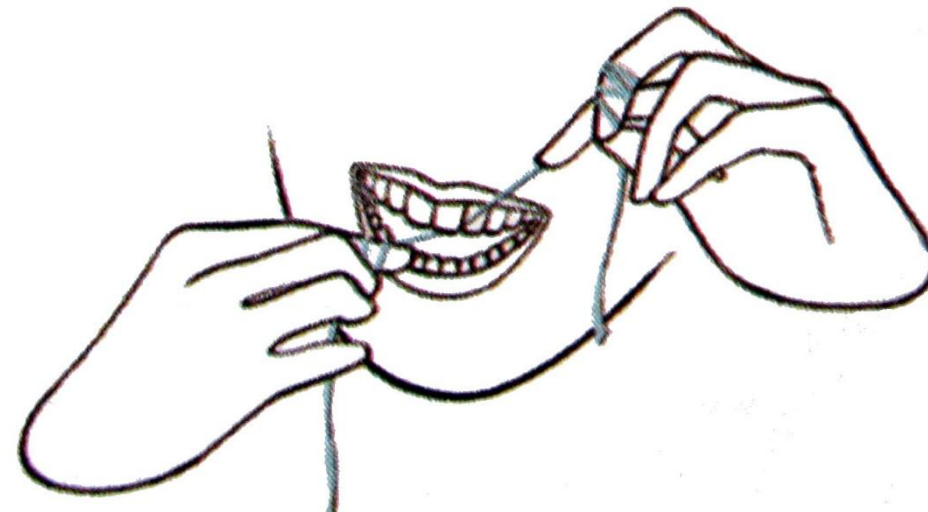
- Чистите зубы тщательно, один раз в день в течение 2 — 3 минут. Начинайте чистить с поверхностей Ваших верхних зубов, а затем нижних зубов. И обязательно для хорошего дыхания, не забудьте поч



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 45 см. 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.



7. Посещение стоматолога

- Вы должны регулярно посещать своего стоматолога для профилактических проверок и чистки. Ваш дантист увидит те проблемы, которые Вы не видите.



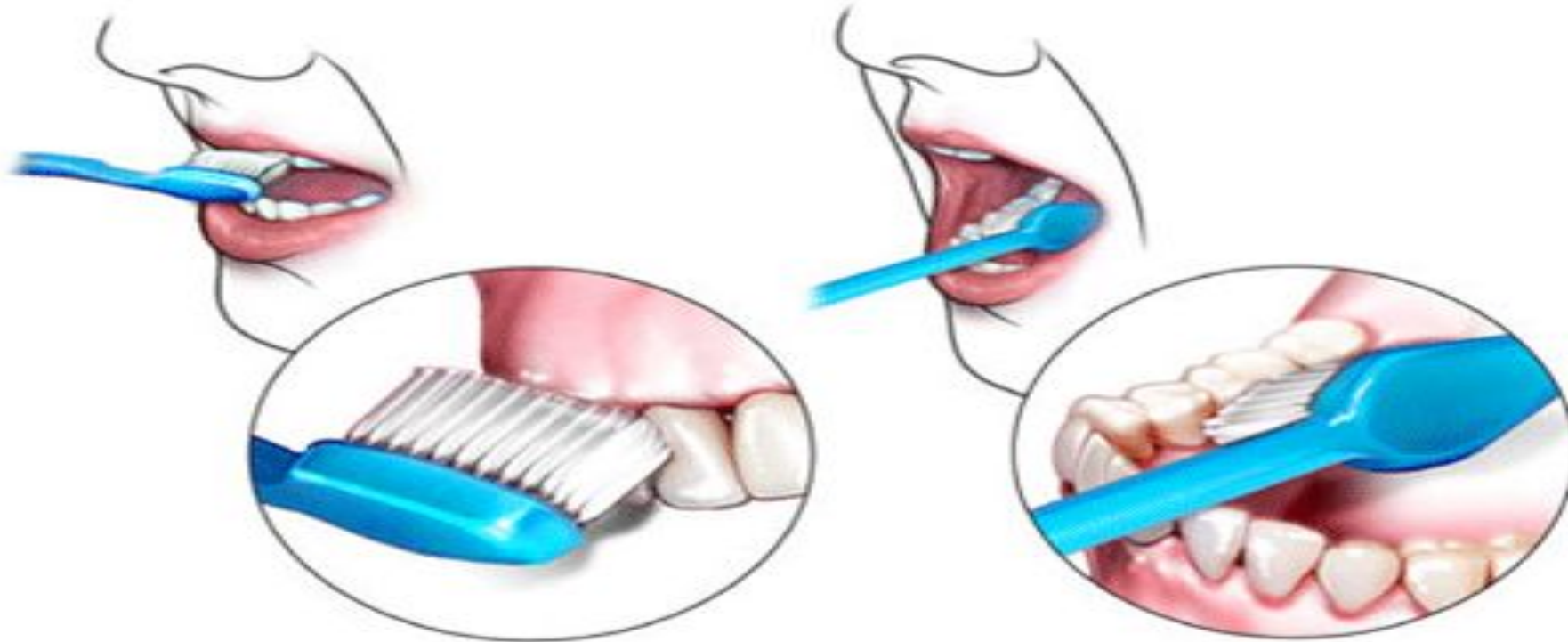
6. Обратите внимание на свою еду. Что полезно кушать?

- Полезно как для зубов, так и для организма: сыры, мясо, орехи, молоко (обеспечивают фосфор и кальций), помидоры, лимоны.
- Вредно для зубов: леденцы на палочке, карамель, шоколад, печенье, пироги, хлеб, чипсы, крендели с солью, картофель фри, бананы, изюм и другие сухости.

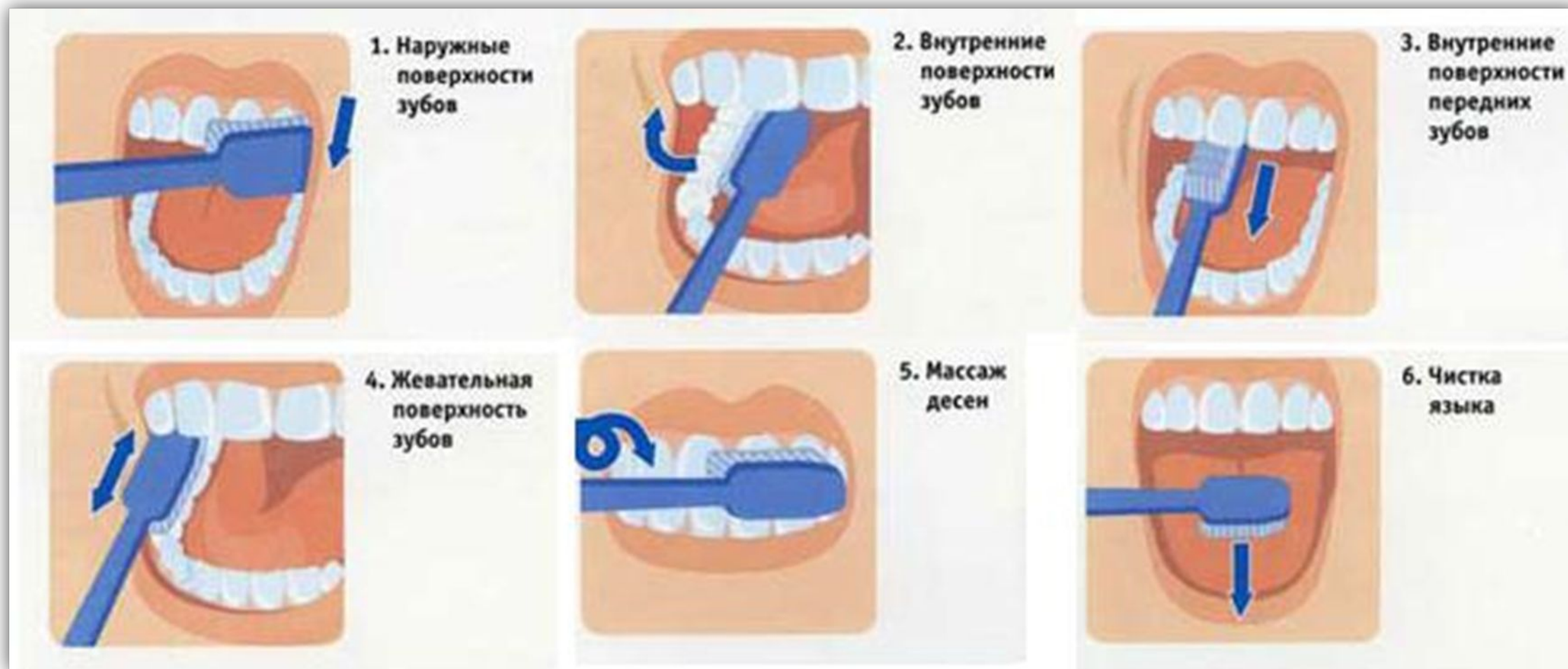


5. Методы чистки

- Перед утренней чисткой зубов, полощите зубы водой с яблочным уксусом. Это поможет 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!



Как стоит правильно чистить зубы



4. Отбеливание зубной пасты



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



3. Чувствительные зубы

- Чтобы предотвратить проблемы 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.



2. Применяйте ополаскиватели

- Ополаскиватели есть разные, они очень удобны, так как содержат активные компоненты, смывающие налёт на зубах и уничтожающие бактерии, именно они лечат кариес и прочие проблемы с зубами и деснами.



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.



5

ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ ПРОФИЛАКТИКИ КАРИЕСА



Чистите зубы 2 раза в день, очень тщательно и правильно, в течение 2-3 минут. Особое внимание при утренней чистке уделяйте деснам и языку – за ночь на них скапливается множество бактерий.



После КАЖДОЙ еды, будь то основательный обед или перекус, прополощите рот водой или 10 минут (не более) пожуйте жевательную резинку.



Позаботьтесь о том, чтобы во рту у вас никогда не пересыхало. Слюна убивает микробов. Носите с собой бутылочку питьевой воды.



Избегайте приема контрастной по температуре пищи – она приводит к образованию микротрещин на зубах.



Раз в 6 месяцев (дети и подростки – раз в 3 месяца) с целью профилактики посещайте стоматолога.

Стоматология.

КАКАЯ ОНА?



Стоматология

- Стоматология – это медицинская наука, изучающая строение, функции, норму и патологию полости рта и челюстно-лицевой области, а также разрабатывающая методы диагностики, профилактики и лечения основных стоматологических заболеваний.



Почему я боюсь идти к стоматологу!



- Многие боятся идти к стоматологу из-за плохих зубов. Такой страх зачастую подпитывается некоторыми докторами, которые критикуют отношение пациента к собственному здоровью.
- На современном этапе стоматология предлагает пациентам огромное количество новых услуг, многие из которых имеют иностранные и непонятные названия. Попытки найти информацию в Интернете зачастую могут усугубить ситуацию. Это и приводит к тому, что человеку страшно идти к стоматологу.



Как перестать бояться зубного?



- Побороть боязнь зубных врачей помогает предварительная консультация со стоматологом. Большинство клиник предоставляют свои пациентам возможность пообщаться с врачом, на приеме у которого обсуждаются имеющиеся стоматологические проблемы и оговариваются пути их устранения. Доктору можно задать все интересующие вопросы, а также попросить разъяснения относительно всех диагностических и лечебных мероприятий.



Интересные факты про страшно

- **1. Боюсь боли у стоматолога, но еще больше боюсь лечить зубы с уколом — вдруг он сам будет болезненным или не подействует. Этот страх берет свое начало из времен, когда средства для анестезии были крайне несовершенны. Но сейчас анестезия требует минимальных дозировок для лечения, обладают высокой эффективностью и продолжительным эффектом.**



- **2.Хочу отбелить зубы, но боюсь, что процедура отбеливания небезопасна для эмали.** Многие люди хотят придать своим зубам белый оттенок, но боятся того, что на зубы будут воздействовать химически активные вещества. Современные технологии отбеливания являются безопасными при правильном проведении процедуры.



- **3. Надо лечить кариес, но я боюсь сверлить зубы.** Сверление зубов с помощью шумной бормашины — один из ужасов советской стоматологии, который помнят многие. И именно из-за этого звука многие оттягивают визит к стоматологу. Но современные клиники могут предложить альтернативные варианты: химическое и ультразвуковое препарирование зубов. Такие методики абсолютно бесшумны, не вызывают неприятных или болевых ощущений



Кабинеты

- Организация стоматологического кабинета связана с оснащением его сложным оборудованием, аппаратурой и многочисленным инструментарием, организацией рабочего места стоматолога и медицинской сестры. Для правильного размещения оборудования и медицинской мебели площадь стоматологического кабинета для одного врача должна быть не менее 14 метров в квадрате.



Инструменты

- Данный комплект инструментов является необходимым для всех стоматологов.
- **1.** Стоматологическое зеркало даёт увеличенное изображение;
- **2.** Стоматологический пинцет. Тонкая изогнутая рабочая часть позволяет манипулировать маленькими предметами, им удобно обрабатывать труднодоступные полости;
- **3.** Стоматологический зонд. Обычно применяется угловой зонд, вариант штыковидной формы (**4**) большого распространения не имеет.



Выводы.



- Больные зубы могут быть причиной заболеваний горла, желудка, сердца и других органов, так как в больных зубах скапливается большое количество микробов.
- Здоровые зубы – залог успеха здорового организма.



Если зубы как жемчуг, их
дали поносить.

Геннадий Малкин



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

