Алан

Добрый день, дети! Мы проектная группа 8 «З» класса. Тема нашего проекта «Властелин зубов или как ухаживать за полостью рта». Я руководитель проекта – Бостанов Алан.

- Я участница проекта- Астахова Софья.

- Я участница проекта – Бостанова Аида.

- Я участница проекта – Свирина Софья.

На этом уроке мы хотим вам рассказать: как важно ухаживать за полостью рта, что такое ирригатор, как часто нужно менять зубную щетку, несколько интересных фактов, споем для вас песенку.

 И так начнем. У человека32 зуба. Они меняются только один раз в жизни: молочные меняются на коренные.

Аида

Мы: Дети, кто знает, чем занимается врач-стоматолог?

Дети: Лечит зубы, дёсны (можно добавить).

МЫ: Верно (похвалить за правильные ответы)

Мы: Человеку нужны зубы? Может быть лучше, если бы их не было?

Дети: (Улыбаются). Нет, нужны, чтобы правильно произносить слова, чтобы откусывать и пережевывать пищу, украшают лицо человека.

мы: Правильно (целесообразно обобщить ответы и объяснить)

Кто знает, из чего состоит зуб?

Дети: (Ответы могут быть разные. Их следует выслушать, если был правильный ответ - похвалить).

мы: Правильно. Зуб - часть целого организма, это живая структура, и он значительно больше, чем та небольшая часть, которую вы можете действительно видеть во рту (показывает на макете). Посмотрите на рисунок. Часть зуба, которая находится выше линии десен, называется коронкой; часть зуба, которая находится в челюсти и крепко держит зуб, называется корнем.

Соня С

Коронку покрывает эмаль - очень твердый, белый слой зуба. Эмаль является самым твердым веществом в организме человека. Дентин - желтоватая ткань, формирующая основную массу зуба. Пульпа - "живое ядро" зуба, которое содержит нервы и кровеносные сосуды. Цемент - это костеподобная ткань, покрывающая корень и помогающая удерживать зуб на месте.

мы: От чего могут болеть зубы?

Дети:

1. Если есть много конфет.

2. Если не чистить зубы.

3. Если не заниматься спортом, человек становится слабым, может быстро заболеть и у него также быстро могут заболеть зубы.

4. Если не ходить к стоматологу на проверку.

мы: Вы, скорее всего, все слышали, что существует такое заболевание, как "кариес". В переводе с латинского языка "кариес" означает "гниение". Кто знает, как он появляется?

Дети: (Отвечают).

Соня А

мы: Кариес вызывают бактерии, живущие в зубном налете. Зубной налет - мягкий, липкий, почти невидимый слой, который постоянно формируется на зубах и есть во рту у любого человека. Он содержит миллиарды бактерий, вызывающие развитие кариеса и болезней десен. Бактерии не атакуют зуб прямо, но они превращают сахар, содержащийся в пище, в кислоту. Именно эта кислота и начинает растворять зубную эмаль. В эмали растворяются минеральные вещ-ва, в результате чего образуется белое пятно, которое не беспокоит человека, его тяжело заметить самому, его может увидеть только врач.

Алан

Если зуб вовремя не лечить, то бактерии достигают мягкой пульпы внутри зуба, где они атакуют нервы и кровеносные сосуды. Возникает зубная боль. Если зуб своевременно не вылечить, то инфекция распространяется в кость челюсти и образуется флюс.

Кроме того, зубной налет раздражает десны и постепенно может вызвать их воспаление. При этом появляются кровоточивость десен при чистке зубов, неприятный запах изо рта.

Лечить больные зубы и десны, помочь сохранить их надолго здоровыми и крепкими должен врач-стоматолог. Поэтому не забывайте дважды в год обязательно посещать стоматолога.

Аида

Мы: Как вы считаете, что нужно делать, чтобы сохранить ваши зубы здоровыми очень долго?

Дети: Чистить зубы, не есть сладкого, есть сыр, твердую пищу.

Мы: Верно, вы должны помнить, что каждый из вас сам может сохранить красивую и здоровую улыбку, если будет придерживаться определенных правил.

**Правило 1.**Физическое развитие и закаливание.

В здоровом теле - не только здоровый дух, как говорит народная пословица, но и здоровый зуб. Вы знаете, что спорт и закаливание укрепляют организм, повышают его сопротивляемость к различным заболеваниям, увеличивают выносливость. Следовательно, регулярные занятия в любимой спортивной секции, ежедневная зарядка, посещение бассейна - все это важно как для всего организма, так и для состояния зубов, ведь при неправильном телосложении формируется неправильный прикус. Это приводит к неправильному смыканию зубов, поэтому в пережевывании пищи участвуют не все зубы, что также способствует их поражению кариесом.

**Соня С**

**Правило 2.**Активное жевание.

Физкультура нужна также и для зубов. Среди причин кариеса и гингивита ученые указывают на то, что жевательный аппарат человека в настоящее время лишен нагрузок, которые имели зубы у первобытных предков. Поэтому нужно стараться больше употреблять твердую пищу, отварное мясо, а не кушанья из фарша. По возможности, больше употреблять сырые и твердые овощи и фрукты, не отказываться от черствого хлеба, особенно хлебных корочек. Нужно много и сильно жевать после вязких продуктов - каш, пюре и кондитерских изделий. Это способствует самоочищению зубов от остатков пищи, укрепляет ткани пародонта, улучшает питание тканей, окружающих зуб. Поэтому прием пищи желательно заканчивать морковью, яблоками или грушами.

Соня А

**Правило 3.**Гимнастика для зубов и десен.

Нагрузку на зубы, кроме жевания, можно дополнять специальными упражнениями. Необходимо приучить себя иногда попеременно (сильно и слабо) сжимать зубы, закрывать рот на несколько секунд плавно и быстро. Такие движения нужно выполнять, смыкая то боковые зубы (как при жевании), то передние (как при откусывании). Другие движения - смещение нижней челюсти вправо и влево - повторять тоже сильно и умеренно, но так, чтобы зубы скользили по зубам.

**Алан**

**Правило 4.**Рациональное питание.

Это означает, что питаться нужно регулярно. Сбалансированным является такое питание, при котором потребляется достаточное количество витаминов и минералов, необходимых для здоровых зубов. Чтобы зубы были сильными и здоровыми, им нужен кальций, фосфор, фтор, витамины Д, А, С и другие вещества.

Аида

Кальций содержится в молочных продуктах (молоко, кефир, йогурт без добавок, сыр, твердый сыр), зеленых овощах, моркови, капусте, салате, орехах, абрикосах, яблоках. Фосфором богаты рыба, мясо. Но чтобы эти минеральные вещества хорошо усвоились, следует употреблять в пищу такие продукты, у которых соотношение кальция и фосфора является оптимальным (например: грецкие орехи, клубника), а также продукты, содержащие белки, витамины.

Соня С

Фтор необходим для того, чтобы эмаль зуба была крепкой. Кроме того, постоянные зубы, которые формируются сейчас в ваших челюстях, будут благодаря фтору более крепкими и здоровыми. Фтор содержится в большинстве видов морской рыбы, морской капусте, в чае.

Соня А

А вот употребление сладких и мучных изделий следует ограничить. Чрезмерное употребление сладкого, нехватка витаминов и микроэлементов - вот главные факторы риска развития кариеса зубов, который широко распространился после изобретения способа производства сахара. Сахар нужен, он источник энергии, служит пищей для мозга, но очень часто мы употребляем его намного больше, в результате чего страдают зубы.

**Правило 5.**Ограничение потребления сладостей.

Алан

Если очень хочется полакомиться конфетой, то можно не чаще одного раза в неделю сделать "сладкий день", съесть одну-две конфеты, лучше из молочного шоколада, чем леденцы и тянучки, которые долго растворяются во рту и создают для зубов вредную сладкую среду. После конфеты или пирожного прополаскивать рот нужно особенно тщательно. Будет очень хорошо для ваших зубов, если вы сладости замените на свежие фрукты, орехи и семена.

Частое употребление сахара и сладких продуктов является основной причиной повреждения зубов. Постоянный прием сладкого в течение дня поддерживает уровень кислоты во рту высоким, позволяя бактериям осуществлять постоянную атаку зубной эмали. Именно поэтому пища и напитки, содержащие много сахара и потребляемые между основными приемами пищи, создают реальную угрозу для зубов.

Аида

 **Правило 6.**Полоскание полости рта. Это нужно делать сразу после еды, пока не началось разложение пищевых остатков под действием микробов. Особенно вредны для зубов и десен продукты брожения сахара, поэтому полезно для полоскания полости рта после еды использовать щелочную минеральную воду или раствор пищевой соды, но можно и простой водой. Полоскать нужно энергично в течение 2 минут.

**Соня С**

**Правило 7.**Чистка зубов.

Мы: Кто знает, сколько раз в день нужно чистить зубы?

Дети: (Разные ответы - 1, 2, 3).

Мы: Необходимо тщательным образом чистить зубы два раза в день: утром - после завтрака, вечером - перед сном. Но когда вы целый день дома, то нужно чистить зубы и после обеда.

Чистку зубов проводят последовательно сначала на верхней, потом на нижней челюстях (Соня демонстрирует методику чистки зубов на модели). На каждой поверхности зуба необходимо делать по 10 парных движений зубной щеткой с обязательным захватом десны. Чистку начинают с жевательной группы зубов верхней челюсти: жевательные поверхности чистят возвратно-поступательными движениями, наружные поверхности - подметающими движениями от десен, а внутренние - скребущими движениями.

Потом последовательно таким же образом чистят фронтальные зубы и дальше переходят на другую сторону челюсти. В этой же последовательности чистят все зубы на нижней челюсти. Чистку завершают круговыми движениями щетки при сомкнутых челюстях. Чистка длится около 3 минут, в течение которых нужно осуществить 300-320 парных движений зубной щеткой.

Соня А

Вам, наверное, интересно будет узнать, что человек начал чистить зубы очень давно. Еще у индусов в VII в. до нашей эры описана такая методика чистки зубов: "Встав рано со сна, следует почистить зубы щеткой. Щетка делается из свежей, не тронутой червями ветви дерева или куста без узлов, длиной в 12 пальцев и толщиной в мизинец, которая зубами расщепляется на конце в виде кисточки. Кроме щетки, ежедневно применяется также паста, содержащая растительные масла и ряд ароматических ингредиентов. Каждый зуб чистится отдельно, причем следует избегать повреждения десны".

Алан

Основной инструмент для чистки зубов - зубная щетка. У каждого она должна быть своя. Для вас наилучшая зубная щетка - детская, из синтетической щетины, средней мягкости, с закругленными концами. Ее рабочая часть должна по размеру покрывать 2-3 зуба. Особенность зубной щетки для детей заключается в том, что более твердые внутренние щетинки тщательно очищают зубы от налета, а более длинные внешние щетинки осторожно массируют десны и снимают налет с боковой поверхности зубов. Щетка имеет нескользкую ручку, которую легко удерживать, и гибкую шейку, которая прогибается и предупреждает ранение десен.

Аида

Зубную щетку нужно хранить в чистоте, головкой вверх. Никогда не используйте дома для хранения щетки футляры, они нужны только в дороге. Зубная щетка должна полностью высохнуть до следующей чистки зубов. Если она останется влажной, то создаются благоприятные условия для развития на ней бактерий. Свою зубную щетку нужно менять на новую каждые 3 месяца, поскольку старая щетка, щетинки которой стали неровными, разлохмаченными, не может хорошо чистить зубы.

Соня С

У нас есть увеличенная модель зубной щётки. Видите! Её атаковали бактерии! Кто прогонит злых микробов и спасёт зубную щётку?

Мы: Зубная щетка не может полностью очистить межзубные промежутки. Для их чистки следует использовать ирригатор, который может не только чистить зубы, межзубные пространства, но и помогать в борьбе даже с пародонтозом. Есть ирригаторы, работающие от электричества, а есть работающие на батарейках (их можно брать с собой в дорогу). Как правильно им пользоваться, вас научит ваш врач-стоматолог.

Алан

**Правило 8.**Применение зубных паст с фтором.

Зубные пасты используют для усиления очищающего действия зубной щетки. Они содержат различные вещества и разнообразные химические компоненты, которые растворяют и обезвреживают зубной налет, освежают дыхание. Современные зубные пасты содержат кальций, фосфор, фтор, которые предупреждают развитие кариеса. Вам уже можно пользоваться и взрослыми зубными пастами, но следует брать небольшое количество (величиной с горошину) пасты.

Аида

Как же выбрать безопасную зубную пасту

Черная полоска говорит о наличии в составе только химических элементов. Говорить об использовании натуральных травяных ингредиентов не приходится.

Синяя полоска говорит о содержании 20% натуральных компонентов во всем составе. Остальная часть – это вредные химические вещества.

Красный цвет указывает на содержание натуральных веществ в составе чистящего продукта, но только лишь в половине от всего количества.

Зеленая полоска – самая безопасная паста, содержащая только натуральные компоненты

Зубы нужно чистить в течение 3 минут. Зубным порошком вам пользоваться не следует.

Соня С

**Правило 9.**Бережное отношение к зубам.

Эмаль зубов не любит резкого изменения температуры и ударов. А ее поврежденная поверхность легко становится местом, откуда начинается разрушение зуба. Поэтому нужно избегать температурных перепадов: нельзя после горячего сразу есть холодное или наоборот.

Опасно откусывать и грызть зубами твердые предметы из металла, пластмассы, грызть орехи - эмаль может отколоться. Кроме того, если у вас есть вредная привычка постоянно грызть, например, ручку, может нарушиться расположение зубов или челюстей, которые в будущем придется лечить у ортодонта. Во время падения или удара, когда травмируется зуб, следует немедленно обратиться к врачу-стоматологу.

Соня А

Мы очень надеемся, что вы обязательно будете следовать этим правилам ухода за зубами и регулярно (дважды в год) посещать своего стоматолога. И тогда ваша улыбка всегда будет белоснежной и здоровой и будет приносит радость вам и вашим родителям.

Минутная пауза.

Соня А

 Интересные факты:

*Мы:* Дети, как вы думаете сколько зубов у собаки?

*Дети:* (отвечают)

*Мы:* Правильно! У собак 42 зуба

*Мы:* А, как вы думаете, сколько зубов у крокодилов:

*Дети:* (отвечают)

*Мы:* У крокодила 80 зубов

*Мы:* Еще один интересный факт, у свиней 44 зуба. Представляете! Кто знает, сколько зубов у дельфина?

*Дети:* (отвечают)

*Мы:* у дельфина 160 зубов. А еще у панд 40 зубов!

 Алан

Чтобы проверить внимательно ли вы нас слушали, мы проведём небольшой опрос.

(раздаём анкеты);

А теперь мы объявляем марафон чистых зубов и через неделю мы к вам вернёмся, чтобы проверить изменилось ли ваше отношение к чистке зубов. Мы оставляем вам календарь для того, чтобы вы в нём отмечали чистите ли вы зубы утром и вечером,а тех кто достойно пройдёт марафон до конца ждёт награда.