Дороже жемчуга

Секция: Биология.

Выполнила: Ковалева Анна Николаевна, Средняя школа №8, класс 11 «А».

Научный руководитель: Ковалева Ирина Ивановна, Средняя школа №8, учитель первой категории.

Могилев, 2018.

Содержание

Введение…………………………………………………………………………...3 Глава1. Анатомическая характеристика тканей и органов ротовой полости …4

Глава 2. Питание…………………………………………………………………. .9

Глава 3. Рекомендации по уходу за полостью рта и использованию различных гигиенических средств……………………………………………………..........11

Заключение……………………………………………………………………… 18

Список литературы………………………………………………………………20

Приложение………………………………………………………………………21

Введение

В настоящее время в области стоматологии значительный прогресс. Мы может наблюдать это, на полках наших магазинов: огромное количество зубных паст, большой выбор щеток, ополаскивателей и т.д. Однако с развитием технологий, средств гигиены, количество людей страдающих заболеваниями десен и зубов не уменьшается. Все это говорит нам о том, что здоровый образ жизни является важным составляющим, ведь употребление вредных продуктов питания, злоупотребление алкоголем или курением, ведет к опасным последствиям.

В данной работе содержится много важной информации, которую должны знать, как взрослые, так и дети.

В первой главе мы познакомимся с анатомическим и гистологическим строением ротовой полости. Узнаем все о строение зубов.

Во второй главе мы рассмотрим вопрос правильного питания, ведь в профилактику зубных заболеваний входит в первую очередь, здоровый образ жизни. Составим список самых полезных продуктов как в отношение зубов, так и целого организма. Узнаем информацию о продуктах, которые борются с самым распространенным недугом- кариесом.

В третьей главе научимся правильно заботиться о зубах и ротовой полости, а также узнаем, что содержится в наших тюбиках зубной пасты (проведем лабораторные исследования), рассмотрим статистику посещаемости стоматологов в «Могилевской поликлинике № 11», составим опрос у учащихся 1-5 классов, а также развеем миф о вреде фтора в средствах гигиены.

Цель работы- доказать, что определенное количество фтора, является обязательным составляющем в нашем организме, убедить чистить зубы два раза в день, отказаться от злоупотребления алкоголя и курения, убедить вести здоровый образ жизни. Донести людям, что здоровье полости рта и общее здоровье взаимосвязаны и имеют важное значение в жизнедеятельности.

Глава1. Анатомическая характеристика тканей и органов ротовой полости.

Ротовая полость является начальным отделом пищеварительной системы. В ней происходит превращений одних веществ в другие, обработка пищи и множество других процессов. В ротовой полости все органы взаимосвязаны и выполняют специфические функции.

Полость рта посредством альвеолярных отростков челюстей и зубов делится на два отдела: преддверие рта и собственно полость рта. Мы уделим внимание собственно полости рта: зубам. Собственно полость рта начинается от зубов и продолжается до входа в глотку. Сверху она граничит с твердым и мягким нёбом, снизу — мышцами, которые образуют диафрагму рта, спереди и с боков — щеками и зубами, а сзади через широкое отверстие — зевом.

Начнем с ответов на самые простые вопросы: что такое зубы? сколько зубов у человека? какие особенности они имеют? какие функции выполняют?

Зубы(dentis) — твердые образования ротовой полости, расположенные в альвеолярных ячейках, на двух противоположных челюстях- верхней и нижней. На каждой челюсти по 16 зубов, образующие зубные ряды. Смыкание верхних и нижних зубных рядов называется прикусом.

У млекопитающих, в том числе и человека, происходит последовательная смена зубов: молочных и постоянных. Молочных или временных-двадцать (восемь резцов, четыре клыка и восемь коренных), а постоянных тридцать два зуба. И те, и другие зубы закладываются на 42-й день внутриутробного развития и продолжают развиваться до шестилетнего возраста.

Средние сроки прорезывания зубов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зубы | Молочные | Постоянные |
| Центральные резцы | 6-8 месяцев | 7-7,5 лет |
| Боковые резцы | 7-10 месяцев | 8-8,5 лет |
| Первые моляры | 13-17 месяцев | 11-11,5 лет |
| Клыки | 16-20 месяцев | 11-11,5 лет |
| Вторые моляры | 20-30 месяцев | 12-12,5 лет |

Эта статистика несовершенна, так как все зависит от организма каждого человека. В некоторых случаях зубы могут появиться раньше обычных сроков или запоздать на два-три месяца. Если же задержка зубов более чем на 6 месяцев, то надо обратиться к специалистам.

Каждый зуб выполняет специфическую функцию и имеет свои особенности, но все зубы имеют один план строения. Зуб состоит из основных трех частей:

1. Коронка (corona dentis)- это массивный отдел зуба, выступающий над десной. Большая часть коронки состоит из дентина.
2. Шейка (collum dentis)- суженная часть зуба, которая находится на границы между коронкой и корнем, в этом месте с зубом соприкасается слизистая оболочка десен.
3. Корень (radix dentis)- часть зуба, расположенная в альвеолярной ячейке, оканчивается узкой верхушкой, apex dentis, на которой расположено отверстие, через него в полость зуба входят и выходят сосуды и нервы.

У каждого зуба имеется определенное количество корней: один, два, три.

Гистологическое строение зубов.

Зуб построен, главным образом, из дентина, который в области корня покрыт цементом, а в области коронки эмалью.

Дентин- твердая ткань зуба (по шкале Мооса он соответствует показателю 5), напоминающая кость. Обычно имеет серо-белый или желтоватый цвет. По происхождению первичная ткань, у которой отсутствуют клетки. Дентин секретируется специализированными клетками (одонтобластами), расположенными внутри пульпы. Имеет микроскопические каналы, называемые дентинные канальцы и состоит из основного вещества. Основное вещество, располагаясь вблизи канальцев, представляет комплекс коллагеновых волокон и склеивающего их вещества. Около волокон откладываются минеральные соли: углекислый кальций, соли магния, натрия и т.д. Поскольку дентин мягче эмали, он распадается быстрее и подвержен действию тяжелых соединений, но он все еще действует как защитный слой и поддерживает коронку зуба.

Эмаль- является самой твердой тканью тела человека. По шкале твердости Мооса, ей соответствует показатель 7 (для сравнения: твердость алмаза по этой шкале равна 10). Содержание в ней минеральных солей достигает 95 %. Здоровый цвет эмали варьирует от светло-желтого до серовато-белого. Поскольку эмаль полупрозрачна, цвет дентина или другого восстановительного стоматологического материала под эмалью, сильно влияет на внешний вид зуба. С наружной поверхности эмаль одета тонкой оболочкой - пелликулой, устойчивой к действию кислот. Основа, которой мукополисахариды слюны. Состоит эмаль из призм, соединенных склеивающим веществом.

 Состав эмали зуба

|  |  |
| --- | --- |
| Состав | Содержание, % |
| Неорганические вещества  | 94 |
| Органические (белки, липиды, углеводы) вещества | 1,2 |
| Вода | 3,8 |

Цемент- ткань зуба, которая находится на третьем месте по твердости. Состоит из основного вещества, пропитанного солями извести, в котором коллагеновые волокна идут в разных направлениях. В нем больше органических веществ и меньше неорганических. По строению цемент сходен с костной тканью, однако, не содержит сосудов и не подвержен постоянным структурно-функциональным преобразованиям.

Корни зубов плотно срастаются с поверхностью альвеолярных ячеек, с помощью периодонта. Периодонт- прослойка соединительной ткани, расположенная между костной альвеолой и цементом. Здесь находится большое количество нервов, кровеносных и лимфатических сосудов, питающих корневую оболочку.

В корневых каналах зуба находится мягкая ткань- пульпа. Пульпа представляет собой рыхлую соединительную ткань, богатую клеточными элементами, сосудами и нервами. Толщу пульпы составляют одонтобласты, которые регулируют обменные процессы в костной ткани.

Как мы видим все части зуба взаимосвязаны, поэтому при повреждении, например, эмали, повреждается дентин, пульпа, периодонт и кости черепа. Далее повреждаются уже целые системы. Эту закономерность назвали ротовым сепсисом или стоматогенной инфекцией. Что это значит?

Больные зубы провоцируют развитие в организме человека различных заболеваний. Когда зуб разрушается, начинаются необратимые реакции, создающие негативную ситуацию. Боль распространяется по всему организму, затрагивая жевательный аппарат, а затем, создавая спазматическое действие желудка, кишечника и других органов. Поэтому необходимо вовремя обращаться за помощью к специалистам, дабы не усугубить ситуацию.

Основная функция зубов- механическая, однако мы не должны забывать, про эстетическую функцию. Ведь красивая белоснежная улыбка, помимо красоты, является демонстрацией нашей успешности в жизни. Согласитесь, гораздо приятнее общаться с человеком доброжелательным, улыбчивым: он внушает доверие, с ним хочется продолжить общение. А когда у человека неприятный запах изо рта, кривые, желтые зубы, покрытые налетом, или вообще отсутствуют, нам хочется побыстрее закончить с ним разговор. А если этот человек работает, например, в больнице, то он не будет внушать нам никакого доверия в его профессиональных качествах, так как сам не смог позаботится о своем здоровье и внешнем виде.

Каждый зуб выполняет специфическую функцию. Различают три типа зубов:

Резцы составляют группу из 4 зубов на каждой челюсти. Строение резцов: один корень, уплощенная коронка с широкими краями. Средняя длина зуба 24 мм. Основная функция- захват и откусывание пищи.

Клыки представлены 2-мя зубами на каждой челюсти. Строение: крупные коронки, мощные корни. Функция-дробят и разрывают пищу.

Премоляры общее количество-8. Поверхность зубов сходна с клыками, уплощенная коронка с двумя бугорками. Количество корней варьирует: верхняя челюсть-2, нижняя- 1. Основная функция-растирание пищи.

Моляры располагаются в зубной дуге за премолярами. Всего зубов- по 6 штук. Коронка грубая, с тремя и более жевательными буграми. Верхние моляры имеют 3 корня, нижние-2. Зубы мудрости имеют по одному общему корню.

Ротовая полость имеет свою микрофлору, которая является своеобразным защитным барьером от болезнетворных микроорганизмов. Обитать в полости рта могут: бактерии, грибки и т.д. Чаще всего присутствуют анаэробные бактерии- стрептококки, молочнокислые бактерии др. На слизистой и на зубах насчитывают до 600 видов бактерий. Каждая из которых выполняет функции присуще ей. Так, например, стрептококки выделяют кислоту, которая является противоядием в отношение бактерий, вызывающих гнилостные процессы. Большое количество бактерий можно обнаружить: в зубном налете, криптах миндалин и в гнойном содержимом зубодесневых карманов. Можно сделать вывод, что количество микроорганизмов в полости рта зависит от качества ухода за зубами, особенностей профессиональной деятельности, злоупотребления курения и алкоголя. Поэтому важно соблюдать гигиену полости рта, а также контролировать состояние организма в целом, придерживаться здоровому образу жизни. В здоровом организме будет создаваться гармония между антибактериальными свойствами слюны и микроорганизмами, живущими в ротовой полости.

Глава 2. Питание.

Когда речь идет о причинах, вызывающих кариес, мы называем одну из главных- питание. На сегодняшний день, мы употребляем огромное количество продуктов питания, которые необходимы нам для жизнедеятельности. Ведь недостаток какого-нибудь элемента или соединения, влечет за собой серьезные последствия. Например, недостаток белка в рационе, уменьшает минерализацию костной ткани, а также способствует быстрому развитию кариеса. Однако существуют продукты, роль которых не так важна, а в отношении нашего организма и ротовой полости- опасна.

Я провела качественный анализ продуктов питания (проконсультировалась со специалистами в этой области) и на основе этих данных, составила список как полезных, так и вредных продуктов.

|  |  |
| --- | --- |
| Полезные продукты(Сa, F, P, B1). | Вредные продукты |
| Молоко | Мякиш хлеба |
| Яйца | Тертая морковь |
| Сухари | Котлеты |
| Горох | Пирожные |
| Шелуха риса | Конфеты |
| Свекла | Ароматизированное молоко и йогурт |
| Капуста | Сладкие сухие завтраки и зерновые батончики |
| Орехи | Варенье |
| Морская капуста | Фрукты консервированные в сиропе |
| Рыба | Соусы и сиропы, такие как, маринад и кетчуп |
| Яблоко | Жевательная резинка |
| Кукуруза | Газированные напитки |
| Морковь | Шоколад |

По данным специалистов, будущим мамам, необходимо употреблять как можно больше: молочных продуктов, овощей и фруктов, содержащих огромный спектр макро-микроэлементов и витаминов. Ребенку полезно давать продукты с высоким содержанием: солей кальция, фосфора и фтора, которые необходимые в процессе роста и развития молодого организма. Это могут быть все перечисленные полезные продукты в списке. Полезными продуктами являются: соки и пюре, которые не только вкусные, но и полезные, так как содержат помимо витаминов и незаменимые аминокислоты: триптофан, пролин и т.д., а также обладают очищающими свойствами. Интересным фактом является то, что шелуха риса и кукуруза обладают, чудодейственной силой против кариозного заболевания, этот факт подтверждают многочисленные исследования.

Все мы знаем, что главный источник кариеса- сахар. В учебных пособиях мы слышали понятие- гликолиз: расщепление глюкозы с образованием двух моль пировиноградной кислоты, а также молочнокислое брожение- образование молочной кислоты. Именно эти кислоты и растворяют эмаль. Исключением являются овощи и фрукты содержащие аскорбиновую кислоту, ведь их состав наоборот препятствует развитию кариозных заболеваний. А вот, от сладкого на ночь и между приемами пищи- следует отказаться. Но если все же, вы решили полакомиться шоколадом или конфетами, почистите зубы или прополощите ротовую полость.

Состав еды- важный фактор в деятельности слюнных желез. Каждый замечал, что при виде пряной, соленой, кислой пищи, начинается усиленное выделение слюны. Например, сухари, не только стимулируют секрецию, но и способствуют очищению ротовой полости. Поэтому необходимо включать в свой рацион грубую и волокнистую пищу. При пародонтозе и профилактике этого заболевания следует придерживаться следующей продукции- щавель, зеленый салат, яблоко, ягоды, кинза, петрушка. Эти продукты оказывают положительный эффект с разных сторон: очищают эмаль от мягких отложений, содержат комплекс витаминов и биологически активных веществ. Употребление 0,5 литра березового сока, удалит зубной налет, тем самым, препятствуя развитию зубных камней. Редька, лимон и другие продукты, содержащие аскорбиновую кислоту, также обладают этими свойствами.

Хотелось уделить внимание еще на один пункт- пережевывание пищи. Возникает вопрос: Как много времени вы уделяете процессу жевания? Многие ответили бы, что они даже не задумываются об этом. И в этом их ошибка. Ведь по данным мировых исследований, сказано, что чем медленнее вы будете пережевывать, тем, меньше проблем с пищеварительной системой будете иметь. Также хорошее пережевывание способствует укреплению жевательного аппарата.

Правильное питание подразумевает, что человек должен не только количественно, но и качественно соблюдать свой рацион. А теперь, приглядитесь внимательно к тому, что вы едите. На сегодняшний день люди не обращают никакого внимание на свой стол, покупают продукты быстрого приготовления, злоупотребляют курением, алкоголем и т.д. Однако мы должны понимать, что здоровье у нас одно, на всю жизнь и мы должны соблюдать меры, во избежание опасных последствий.

Глава 3. Рекомендации по уходу за полостью рта и использованию различных гигиенических средств.

Гигиена полости рта является неотъемлемой частью нашей жизни. Все мы знаем, что такое зубная щетка, паста и т.д. Но мало кто знает, как правильно выбрать и пользоваться этой продукцией. Именно гигиена предполагает правильную чистку зубов с помощью качественной зубной щетки и пасты, а также удаление налета и профилактический осмотр у стоматологов.

Для предупреждения заболеваний, необходимо не только соблюдать правила гигиены полости рта, но и вести здоровый образ жизни: использовать только полезные, богатые витаминами и макро-микроэлементами продукты, отказаться от злоупотребления алкоголя и курения. Ведь здоровье ротовой полости и здоровье целого организма -единая система. Поэтому, повреждая одну систему, вторая выходит из-под контроля и все эти отклонения характеризуются различными заболеваниями.

Начнем основы гигиены с ответа на самый простой вопрос: Как правильно чистить зубы?

Для начала давайте, проделаем эксперимент на «уровень чистоты» ваших зубов. Для этого нам понадобятся: вода, йод в соотношение 1:1 и ватный тампон. Смочите ватный тампон в растворе и проведите по передним зубам. Можно посмотреть результат: если коронки окрасились в желтый цвет, то вы, видимо, плохо следите за полостью рта, если коронки окрасились слабо, то «удовлетворительный результат», ну а если зубы остались белыми, то вы регулярно следите за ротовой полостью.

Приучать детей правильной чистке ротовой полости надо с детства. Гигиена полости рта невозможна без двукратной чистки зубов (продолжительность каждой не менее 3 минут): после завтрака и перед сном, главное при этом-провести процедуру чистки максимально качественно и желательно использовать дополнительные средства. Рекомендуется, чистить зубы после каждого приема пищи, но порой это невозможно из-за различных обстоятельств. Поэтому мы можем просто прополоскать ротовую полость водой.

С технологией чистки зубов, я думаю, знакомы все. Однако с правильной лишь не многие. Существует несколько видов чистки зубов. Итак, познакомимся с каждым.

1.Универсальная чистка.

Две зоны зуба очищаются по очереди. Щетка располагается под углом 45 градусов к зубам. Чистка производится в направлении от десны к режущей поверхности зуба. Сначала очищается вестибулярная сторона зубов, затем очищается медиальная сторона. Чтобы удалить зубной налет с внутренней поверхности передних зубов, нужно переместить щетку вперед, а для очистки жевательной поверхности-с передней на заднюю. Начните чистку с верхней челюсти, потом перейдите к нижней. Людям без заболеваний десен, рекомендуется массировать десны. Это осуществляется с помощью круговых движений щеткой на зубы и десны. Если есть проблемы, массаж не следует проводить.

2.Жесткая чистка

Эта процедура подходит только для людей, не страдающих заболеваниями десен. Кисть должна располагаться перпендикулярно поверхности щеки. Выполнять чистку надо круговыми движениями. Сначала очищается верхняя, а затем нижняя челюсти. Чистка начинается с внутренних поверхностей, затем переходит к внешним.

3.Нежная чистка

Чтобы не повредить чувствительные десны, чистите зубы вертикальными движениями от десны вниз. Поверхности щек очищаются с помощью щеточных движений взад и вперед с закрытыми зубами. Внутренняя часть очищается таким же образом, но с открытым ртом. Необходимо выбрать идеальную зубную щетку, вы можете проконсультироваться со специалистами.

При пародонтозе чистку зубов, можно заменить полосканием специальными растворами, которые назначит стоматолог.

Хорошая зубная щетка-именно с нее начинается тщательное лечение зубов. Существует огромное количество разновидностей щеток, но общий план строения один- ручка и головка остаются неизменными. Выбирать их надо в зависимости от состояния зубов и десен. Для тщательной чистки налета, при отсутствии воспалительных процессов десны, подойдет щетка с жесткой щетиной, а лучше использовать ирригатор, который с легкостью и эффективностью удаляет налетные образования. Если же наблюдаются незначительные кариозные поражения, лучше воспользоваться мягкой щеткой, с головкой, захватывающей 3 зуба. Также важно научиться правильно ее применять. Помните, что кисть следует хранить так, чтобы она полностью высыхала перед очередным использованием. Оставшаяся на щетине влага может стать отличной питательной средой для бактерий, поэтому не стоит пренебрегать советами стоматологов: меняйте зубные щетки не реже одного раза в три месяца (реальный срок эксплуатации щетины равен 1-4 месяцам), тщательно смывайте после использования и храните в чистом виде.

Однако для качественной чистки межзубных областей, щетка не совсем подходит. Для этого используют специальные предметы гигиены- флоссы. Использование зубной нити является важным элементом гигиены полости рта, так как она удаляет зубной налет и разлагающуюся пищу, оставшуюся между зубами. Этот распад пищи и налет вызывают раздражение десен, позволяя ткани десен кровоточить. Зубную нить длиной 40 сантиметров накручивают на средние фаланги обеих рук. Удерживая зубную нить между большими пальцами и указательными пальцами, аккуратно сдвиньте ее вверх и вниз, вперед-назад между зубами. Обрабатывать сначала надо медиальную поверхность зуба, не повреждая при это, сосочек десны, а затем двигаться потихоньку к вестибулярной стороне. Зубную нить можно заменить- деревянной зубочисткой.

Теперь уделим внимание средствам гигиены- пастам, ополаскивателям, зубным порошкам. Пожалуй, начнем с самой распространенной продукции-зубная паста. Я исследовала состав продукции: LACALUT sensitive, SPLAT special organic, BIO friendly formula, R. O. C. S, LACALUT active;

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование показателя | LACALUT sensitive | SPLAT special organic | BIO friendly formula | R. O. C. S | LACALUT active |
| Общее количество мезофильных аэробных и факультативно-анаэробных микроорганизмов, КОЕ/1 г, не более 1\*10^2. | 1\*10^2. | <1\*10^2. | 1\*10^2. | 1\*10^2. | <1\*10^2. |
| Водородный показатель(рН)(5-10) | около 5,5 | 9 | 9 | 8 | 6 |
| Массовая доля фторида (в расчете на молярную массу фтора), %(0,05-0,15) | 0,13 | не содержит | не содержит | не содержит | 0,084 |
| Масса фторида (в расчете на молярную массу фтора) в единице упаковки, мг, не более 300 | 253 | не содержит | не содержит | не содержит | 225 |
| Цвет | соответствует | соответствует | соответствует | соответствует | соответствует |
| Вкус | соответствует | соответствует | соответствует | соответствует | соответствует |
| Сахароза или ферментативные углеводы(отсутствие) | гидрогенизированный гидролизат крахмала | сахарин(Е954) | cахарин(Е954) | сахарин(E954) | Ацесульфам калия |
| Запах | соответствует | соответствует | соответствует | соответствует | соответствует |
| Хлорофилл или другие пигменты, биологические смолы( наличие)  | отсутствие | присутствие | присутствие | присутствие | в следовых количествах |
| Массовая доля суммы тяжелых металлов, %, не более 0,002 | Соответствует | Соответствует | Соответствует | Соответствует | Соответствует |

|  |  |
| --- | --- |
| Норма | Отклонения |

Вывод: По органолептическим, физико-химическим, микробиологическим показателям зубные пасты данной продукции, соответствуют показателям на упаковке, а также соответствуют ГОСТ.

Многие люди задаются вопросом: Как правильно выбрать пасту?

Зубную пасту необходимо выбирать индивидуально под каждого человека, ведь состояние десен и зубов у всех варьирует в широких пределах.

1.Зубные пасты с содержанием массовой долей фтора 0,05-0,15.

Во многих странах Европы, проводятся мероприятия по предупреждению зубных заболеваний: используются фторированные воды, в областях с низким содержание фтора. Ученые считают, что существует несколько механизмов, с помощью которых фторид достигает своего полостного эффекта:

1.Снижает растворимость эмали в кислотах путем преобразования гидроксиапатита в менее растворимый фторапатита;

2.Может оказывать влияние непосредственно на зубной налет, снижая способность микроорганизмов зубного налета производить кислоту;

3.Также способствует реминерализации эмали зубов в местах, которые были декальцинированные под действием кислот.

2.Зубные пасты с содержанием: хлорофилла, бета-каротина, витаминов, биологически активных смол. Содержание всех этих компонентов создает антисептический эффект. Также они обладают гемостатическим действием, борются с кровоточивостью десен, оказывают дезодорирующий эффект и усиливают регенерацию тканей. Наличие в пасте всех этих компонентов, рекомендуют употреблять для профилактики заболеваний десен и зубов.

Однако долго использовать одну и ту же пасту не стоит, чтобы микроорганизмы не привыкли к ней. Также некоторые добавки, которые содержатся в пасте, могут повлиять на вкусовой анализатор и вызвать дискомфорт в ротовой полости, например, привкус горечи во рту.

Заключение

«Дверью» в нашем организме является ротовая полость, ведь она открывает нам все возможности для существования: дышать, говорить, есть, пить и т.д. Ротовая полость подает нам сигналы об общих расстройствах нашего организма. Например, поражение ротовой полости является первым признаком ВИЧ-инфекции, афтозные язвы являются проявлением болезни Крона, желтовато-белый фибринозный налет и сладковато-гнилостный запах изо рта иногда служат признаками дифтерии, бледные и кровоточащие десны могут быть маркером нарушений свертываемости крови, потеря двигательной активности нижней челюсти может быть ранним показателем миастении, а изменения по морфологическому показателю зубов, могут указывать на булимию или анорексию. Осознание того, что рот и тело- это неотъемлемые части друг друга, станет ключом для здоровой и счастливой жизни.

Итак, мы рассмотрели основы гигиены полости рта и научились соблюдать правила той или иной процедуры. Благодаря этим простым правилам, мы избавимся от нежелательных заболеваний ротовой полости.

Также узнали много важной информации, касающейся средств гигиены и поняли, что от фтора отказываться не стоит, ведь он является важным элементом в отношении нашего организма и барьером против опасных микроорганизмов. Осознали, что везде надо соблюдать меры. Однако для использования любого средства гигиены, лучше проконсультироваться со специалистом, ведь только профессионал сможет определить уровень здоровья вашей ротовой полости. Чтобы избежать зубных пломб, коронок, заболеваний полости рта, лучше с молодых лет соблюдать правило: «Регулярно и правильно ухаживать за своими зубами». А также ухаживать за своим здоровьем в целом и вести здоровый образ жизни.

Здоровая ротовая полость залог здоровой, счастливой и благополучной жизни!

Список литературы

1. Г.Л. Билич, В. А. Крыжановский. Биология полный курс.2002

2. Орехова Л.Ю. Основы профессиональной гигиены полости рта. 2004.

3. Колесников Л.Л. Анатомия зубов. 2007.

4. http://doktorland.ru/miasteniya.html. (Медицинская энциклопедия).

5. Анатомия зубов человека. Гайворонский И.В. Петрова Т.Б.

Приложение

Исходя из данных можно сделать вывод: накануне праздников (Новый год, Рождество), к стоматологам обращаются возрастные группы 0-14. Все дети любят сладкое: конфеты, мороженое, а чистит зубы не любят, в следствии зубы начинают болеть, а в некоторых случаев дают начало развитию- кариеса. Что касается возрастной группы от 20 до 50+, то главной причиной, как нестранно, являются тоже праздники: злоупотребление алкоголем. Ведь мы знаем, что для здоровья наших зубов, мы должны придерживаться здорового образа жизни, избегая вредных продуктов: алкоголь, курение.

Проведен опрос у учащихся 1-5 классов «Средняя школа №8» г. Могилева

Мы можем наблюдать, что с возрастом дети начинают чистить зубы дважды в день. Однако родители должны приучать детей с детства: как правильно пользоваться щеткой, как хранить. Тогда показатели здоровой ротовой полости значительно повысятся, а заболеваемость зубов снижется.