Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Муниципального образования город Нягань

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КАК СОХРАНИТЬ ЗУБЫ ЗДОРОВЫМИ?**

Исследовательская работа

Автор:

Довгань Валерий Иванович

ученик 3 В класса

Руководитель:

Литвин Наталья Михайловна

учитель начальных классов

Нягань 2024

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Введение 3

1. Молочные и постоянные зубы 5

2. Строение зуба 6

3. Что такое зубной налет? От чего возникают болезни зубов и десен? 7

4. Выбор зубной пасты 9

5. Исследование влияния уксусной кислоты на зубную эмаль 12

6. Социологический опрос 13

7. Продукты питания, влияющие на состояние зубов 14

8. Как сохранить зубы здоровыми (на примере моей семьи) 16

Заключение 25

Список литературы 26

Приложение 27

**ВВЕДЕНИЕ**

Когда мне было 6 лет, мой младший брат Игорь имел большие проблемы с зубами. Мама водила его к стоматологу каждые 3 месяца, но его зубки продолжали разрушаться. В 4 года он перенес свою первую операцию под наркозом. Я помню этот день: мы пришли все втроем в поликлинику, с улыбкой провели его к врачу и на протяжении 3 с половиной часов ждали его. Время проходило быстро, так как в комнате ожидания был телевизор с мультиками, но мы с мамой всё равно переживали за него. Игоря принесли на руках спящим, когда он проснулся, у него еще было кровотечение. Именно в тот день, я задумался и понял, как важно следить за своим здоровьем, а именно за зубами. Я стал задавать маме и стоматологам много вопросов про зубки. Также стал замечать, что одногруппники Игоря в саду и мои ровесники имеют нездоровые зубы, а некоторым детям вырывают их в 5 и 7 лет, я испугался этой нездоровой тенденции и начал искать пути решения этой проблемы. Поэтому решил изучить информацию о функциях зубов и уходе за ними, и донести информацию по сохранению здоровья зубов до одноклассников.

**Тема исследования:** «Как сохранить зубы здоровыми?»

**Цель исследования**: показать, что правильная гигиена полости рта, более современные методы ухода за зубами, позволяют сохранить их здоровыми.

**Объект исследования:** зубы.

**Предмет исследования:** состояние здоровья зубов и условия для их сохранения.

**Гипотеза:** если соблюдать правила гигиены и питания, употреблять все необходимые организму витамины, то можно надолго сохранить зубы здоровыми, а значит и сохранить свое здоровье.

Для достижения цели, я поставил перед собой **задачи:**

1) проанализировать научную литературу, как устроен зуб, что вызывает заболевания зубов и как это влияет на организм;

2) провести анкетирование  среди одноклассников, чтобы выяснить, что знают дети об уходе за зубами и с какими проблемами сталкиваются;

3) провести  эксперимент для определения влияния зубной пасты на эмаль;  
проанализировать полученные результаты и сделать выводы;

4) выяснить у стоматолога влияет ли питание на здоровье зубов и как надо правильно за ними ухаживать, чтобы зубы не болели;

5) проанализировать состояние здоровья зубов на примере своих членов семьи с целью показать, как правильно ухаживать за зубами и какие правила надо соблюдать;

6)познакомить одноклассников с результатами своего исследования и рассказать им, как сохранить зубы здоровыми.

**Методы исследования:**  изучение теоретических основ, сбор данных, анализ, обобщение, сравнение, опрос одноклассников, беседа со стоматологом.

**Актуальность.** Зубы в организме человека являются такими же органами, как глаза, руки, ноги. Здоровые зубы влияют на внешний вид человека, украшая лицо ослепительной улыбкой, также играют важную роль в формировании звуков речи и в общем состоянии организма. При неправильном уходе появляются такие болезни полости рта, как кариес, заболевание десен, зубные отложения, аномалия прикуса, что приводит к гастритам, язвам желудка.

1. Молочные и постоянные зубы

Зубы имеют огромное значение для человека. Первое, что нужно знать о зубах – эти органы единственные в человеческом организме не подлежат восстановлению. Без них невозможно нормальное пищеварение. Ими человек откусывает, размельчает, разжевывает пищу. Из словаря С.И.Ожегова, я узнал, что **зубы** – это твердые костные образования, закрепленные в верхних и нижних челюстях, осуществляющие первичную механическую обработку пищи.

Природа наградила нас двумя поколениями зубов – *молочными*, или временными, и *постоянными*. Первые зубы у ребѐнка начинают появляться после шести месяцев. Период прорезывания молочных зубов длится, примерно, до трех лет. Всего их вырастает 20. Молочные зубы формируют место для постоянных зубов до тех пор, пока не выпадут. За молочными зубами нужно ухаживать так же тщательно, как и за постоянными. Если молочные зубы будут болеть, во рту будет много микробов, тогда постоянные зубы здоровыми не вырастут.

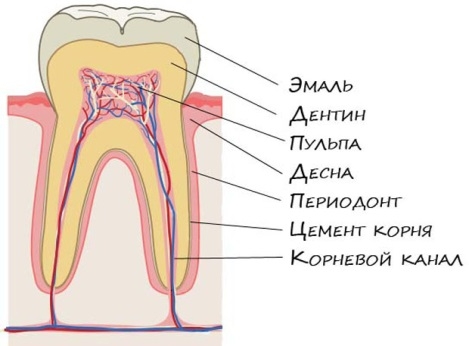
У взрослого человека постоянных зубов должно быть 32. После их выпадения уже больше не вырастет новых зубов, поэтому следует беречь те, которые у нас есть. Каждый человек заботится о своих зубах и дѐснах в меру своих возможностей и знаний.

**Вывод:** если молочные зубы будут болеть, во рту будет много микробов, тогда постоянные зубы здоровыми не вырастут. Также здоровые зубы являются украшением человека.

2. Строение зуба.

Из дополнительных источников я выяснил, что зуб состоит из нескольких частей. Это **коронка, корень** и **шейка**. **Коронкой** называют ту часть зуба, которая располагается над десной. **Корень зуба** находится в альвеоле – углублении в челюсти. Закрепляется корень в альвеоле при помощи соединительной ткани. **Шейкой** называется та часть зуба, которая расположена между корнем и коронкой. Если же посмотреть на зуб в разрезе, можно отметить, что состоит он из нескольких слоев.

Снаружи зуб покрыт самой твердой тканью в человеческом организме **эмалью**. У только появившихся зубов она сверху еще покрыта кутикулой, которая со временем



заменяется производной от слюны оболочкой – пелликулой.

В самом центре зуба располагается соединительная ткань – **пульпа**. Она мягкая, пронизанная множеством кровеносных сосудов и нервных окончаний. Через кровеносные сосуды в зуб поступает кислород, питательные вещества, витамины, необходимые для роста и сохранения зубов. Благодаря нервам зуб чувствует тепло и холод. Именно поражение пульпы кариесом или воспалительными процессами вызывает ту самую нестерпимую зубную боль. Внизу зуба находится **корень.** Он закрепляет зубы, чтобы они не шатались и не выпали. Каждый зуб окружен десной.

Также зубы принимают участие в формировании некоторых звуков, т.е. здоровье зубов важно и для нормальной дикции человека.

**Вывод:** зубы служат не только для откусывания и измельчения пищи, они также участвуют в правильном произношении звуков речи, а также украшают нас милой и красивой улыбкой.

**3. Что такое зубной налёт?** **От чего возникают болезни зубов и десен?**

Из бесед с родителями я узнал, что в настоящее время заболевание зубов является одной из острых проблем, ведь от того, здоровы ли зубы, зависит здоровье человека. Поэтому надо учиться беречь зубы смолоду.

Выясняя причины возникновения болезней зубов, я изучил литературу и узнал, что одной из самых распространенных причин является **плохая гигиена полости рта**. После еды на поверхности зуба или же между зубами остается пища. Она «приклеивается» к десне, постепенно превращаясь в зубной налет.

**Зубной налет** – это липкая, бесцветная пленка, которая постоянно образуется на зубах. Она является основной причиной развития кариеса и болезни десен, и если зубной налет не удалять ежедневно, то он затвердевает и превращается в зубной камень. Зубной налет образуется из - за постоянного скопления бактерий в полости рта. Своевременно не удаленный зубной налет может раздражать десны, приводя к гингивиту *(покрасневшие, отечные и кровоточащие десны)*, пародонтиту и потере зубов. Достаточно всего пару дней не почистить зубки малышу и риск возникновения кариеса резко увеличится.

**Кариес** - это разрушение эмали зуба. Когда разрушение доходит до образования дырки, больной зуб начинает давать знать о себе болями в ответ на принятие холодной и горячей пищи, сладких, соленых и кислых блюд. Если больной упорно не хочет лечить кариес, все заканчивается удалением зуба.

Из бесед со стоматологом я узнал, что большой вред приносят и **механические повреждения** эмали, **перепады температур.** Многие ребята грызут ручки, карандаши, ногти, разгрызают орехи зубами. Все это приводит к трещинам зубной эмали и может привести к кариесу. Так же зубы могут портиться, если сразу после горячей еды выпить, например, холодный сок, воду или съесть мороженое. Эмаль не выдерживает столь резких температурных перепадов, и трескается, оставляя зуб без защиты.

Также причиной заболевания зубов может быть **неправильное питание.** Привычка перекусывать между основными приемами пищи чем - то сладким, пить сладкие газированные лимонады очень плохо сказывается на здоровье зубов. Эти продукты способствуют размножению бактерий и образованию зубного налета, а вот пользы организму приносят мало. Для того, чтобы эмаль была крепкой, а зубы здоровыми и блестящими, нужно употреблять в пищу рыбу, овощи, молочные продукты, содержащие кальций и кушать регулярно, не перекусывая между основными приемами пищи.

**Вывод:** больные зубы ведут к снижению иммунитета, являются зачатками некоторых болезней пищеварительной системы, что происходит из - за воспаления в деснах и зубах. После еды нужно обязательно чистить зубы, иначе эмаль повредится пищевыми кислотами и начнется кариес. Чтобы этого не допустить, нужно уделять пристальное внимание зубам с самого детства. В пище должно содержаться достаточное количество витаминов В, D и С.

Здоровые зубы – это не только залог красоты, но и крепкого здоровья. Для того, чтобы сохранить зубы здоровыми, нужен постоянный уход.

**4. Выбор зубной пасты**

Ухаживать за зубами люди стали еще в древности. У каждого народа были свои секреты по уходу за зубами *(Приложение 1).* В своем дальнейшем исследовании я задумался, как правильно тогда выбрать зубную пасту? В магазинах, аптеках очень большой выбор зубных паст. Просмотрев надписи на упаковках, их состав сделал вывод, что зубные пасты можно разделить на лечебно – профилактические и профилактические.

**Профилактические** пасты становятся выбором тех, кто не страдает заболеваниями полости рта. Они не содержат активных ингредиентов, лечебных и профилактических добавок и антисептиков, не влияют на микрофлору.

**Лечебно - профилактические** имеют в своем составе биологические добавки, предназначенные для ежедневного ухода за ротовой полостью, для профилактики кариеса, заболевания слизистой оболочки рта, пародонта. Зубная паста должна содержать соединение фтора. Детям до 12 лет рекомендуются пасты, в состав которых, кроме фтора, включены соединения кальция. При заболевании десен зубная паста должна содержать противовоспалительные вещества.

Из дополнительных источников я определил следующую классификацию лечебно – профилактических паст, их компоненты и назначение*.*

**Лечебно - профилактические пасты**

отбеливающие противокариозные солевые

противовоспалительные для чувствительных зубов

фермент – содержащие с биологически - активными добавками

**Рис. 1. Классификация лечебно – профилактических паст**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название компонентов** | | **Назначение** |
| 1. | Абразивные материалы | Материалы для отбелки |
| 2. | Биологически активные вещества | Для защиты тканей слизистой оболочки полости рта, зубов. |
| 3. | Антисептики | Убирают неприятный запах изо рта, защищают дёсны от воспаления и замедляют накопление бактерий. |
| 4. | Консерванты | Предотвращают развитие бактерий в открытом тюбике, продляют срок годности пасты. |
| 5. | Ароматизаторы | Придают зубной пасте запах, вкус и цвет. |
| 6. | Фториды | Для профилактики кариеса. |

**Таблица 1. Основные компоненты зубных паст**

Лечебно – профилактические пасты назначает стоматолог после осмотра и устранения причины заболевания зубов. Так для нашей семьи были рекомендованы следующие зубные пасты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Название** | **Назначение** | **Состав** |
| Зубная паста сестры | Brush-Baby Natural Strawberry  C:\Users\galun\OneDrive\Рабочий стол\Щетки пасты леденцы жевачки\20230219_131744.jpg | Укрепляет эмаль и защищает молочные зубы от кариеса, не содержит SLS и парабенов, имеет нежный вкус клубники, очень нравится. | Сорбитол, диоксид кремния, вода, ксилит, глицерин, ароматизатор, целлюлозная смола, кокамидопропилбетаин,гидрогенизованное касторовое масло, сахарин натрия, гидроксид натрия. |
| Зубная паста моя и брата | CURAPROX Enzycal  C:\Users\galun\OneDrive\Рабочий стол\Щетки пасты леденцы жевачки\20230219_131731.jpg | Это лечебно-профилактическая зубная паста для укрепления эмали. Она поддерживает иммунитет полости рта, усиливает антибактериальное, очищающее действие слюны. Подходит для ежедневной чистки, восстановления эмали после отбеливания и защиты зубов от кариеса во время ношения брекетов. Противопоказано людям с переизбытком фтора в организме. Содержит фтор, который проникает в микротрещины в зубной эмали и устраняет меловидные пятна. Зубная паста рекомендована с 12 лет. Детям 6 лет и младше: по рекомендации врача, чистка зубов под контролем родителей, чтобы минимизировать проглатывание, количество зубной пасты не должно превышать размер горошины. Не подходит людям с непереносимостью животного белка (содержит протеин молока). | Содержит фторид натрия для активного восстановления эмали и профилактики кариеса. Паста содержит 3 важных фермента: амилоглюкозидазу, глюкозооксидазу, лактопероксидазу. Они помогают ферментам слюны противостоять болезнетворным микробам, способствуют реминерализации эмали. |

**Таблица 2. Зубные пасты нашей семьи**

Наши зубы должны быть не только чистые, но и крепкие, а значит — здоровые. Наличие фторидов в составе пасты обеспечивает их укрепление и защиту от воздействия кислот, выделяемых бактериями.

**Вывод:** выбор зубной пасты должен основываться на состоянии ротовой полости. На сегодняшний день на мировом рынке представлено большое количество зубных паст. Обычно, человек сам выбирает себе пасту. К сожалению, большинство людей не обладают достаточными знаниями для выбора зубной пасты, и им приходится делать выбор, основываясь на рекламу популярности зубной пасты и отзывах знакомых. Эти факторы не всегда правдиво отражают реальные защитные свойства пасты. В связи с неправильным выбором зубной пасты могут возникнуть определённые проблемы. Нужно знать, какими защитными свойствами обладают определенные зубные пасты, а также какие из марок наиболее эффективны.

**5. Исследование влияния уксусной кислоты на зубную эмаль**

Я решил убедиться в защитных свойствах зубной пасты и провел опыт, взяв за основу скорлупу куриного яйца, потому что ее состав очень похож на состав зубной эмали. Мне потребовались: 4 яйца, 9 % уксус, четыре чашки и разные зубные пасты:  обычная Colgate, Colgate 5000 (мамина), Curaprox 1450 (моя и брата), Brush-Baby (детская, сестры).

Сначала мы с мамой приготовили уксус, разлили его по чашкам. На яйца я нанес разную зубную пасту и положил на дно каждой чашки. Белая чашка – обычная паста, розовая – сестры, желтая – моя и брата, синяя – мамина.

**Рис. 2. Подготовительный этап.**

**Рис. 3** – обычная паста Colgate **Рис. 4** - Curaprox 1450

**Рис. 5** - Brush-Baby **Рис. 6** - Colgate 5000

*Результат:* в белой чашке скорлупа яйца стала мягкой *(обычная паста Colgate*), в желтой и розовой чашках скорлупа яйца стала тоньше, но осталась твердой на ощупь *(Curaprox 1450, Brush-Baby)*; в синей чашке *(Colgate 5000)* – скорлупа оказалась самой прочной, так как содержала фторид натрия.

**Вывод:** выбор пасты оказывает воздействие на эмаль. Паста насыщенная фторидом натрия сохраняет зубную эмаль.

**6. Социологический опрос**

В ходе исследования я провел  социологический опрос среди одноклассников и родителей, чтобы выяснить, что знают ребята о зубах. Какие меры профилактики выполняют, чтобы зубы были здоровыми? В опросе приняли участие 25 учащихся и 25 родителей 3 – в класса. Анкета для учащихся состояла из девяти вопросов, для родителей – из 4 - х*.* Результаты представлены в таблице *(Приложение 2).*

Анализируя результаты анкет, я пришел к выводу, что  ребята знают основные навыки ухода за полостью рта: они регулярно чистят зубы, в основном правильно применяют двукратную чистку зубов (после завтрака и перед сном). А вот правильно питаться и регулярного применять дополнительные методы ухода за полостью рта они пока не научились. В основном мои одноклассники боятся идти к врачу - стоматологу для профилактического осмотра зубов. Таким образом, риск развития кариеса очень велик.

**Вывод:** из результатов видим, что дети, в основном, знают, что нужно чистить зубы 2 раза в день. А вот посещение стоматолога вызывает испуг. Мало кто пользуется зубной нитью и не знают, как ее правильно использовать. Почти все дети любят сладкое и часто употребляют конфеты.

**7. Продукты питания, влияющие на состояние зубов**

Здоровье наших зубов зачастую является следствием наших пищевых привычек. Изучив литературу и поговорив со стоматологом, я решил выяснить, что нужно знать и помнить о продуктах, которые станут залогом здоровой улыбки *(Приложение 3).*

**Сыр** восстанавливает кислотно - щелочной баланс во рту и защищает зубы от кариеса. Повышенное слюноотделение, возникающее в процессе пережевывания сыра, способствует поддержанию нормального уровня PH *(показатель кислотности)*. Кроме того, сыр содержит большое количество кальция и белка, которые укрепляют зубную эмаль.

**Йогурт** как и сыр, богат кальцием и белком, поэтому не стоит забывать включать его в свой рацион, чтобы зубы оставались крепкими и здоровыми. В нем также содержатся полезные микроорганизмы, которые благоприятно воздействуют на десны и вытесняют болезнетворные бактерии, вызывающие кариес. Однако, стоит помнить, что йогурт нужно выбирать без сладких добавок.

**Листовая зелень**. Употребление в пищу зеленых листовых культур, таких как кудрявая капуста и шпинат, важно и для здоровья полости рта. Они богаты кальцием, необходимым для восстановления зубной эмали. В них также содержится фолиевая кислота – витамин группы В, который успешно борется с заболеваниями пародонта. Поэтому, чтобы сделать свой рацион более полезным, бросьте горсть молодого шпината в салат, покрошите лист капусты на пиццу или добавьте немного зелени в смузи.

**Яблоки.** Когда вы едите яблоко, во рту образуется большое количество слюны, которая вымывает вредные бактерии и остатки пищи. Кроме того, плотная текстура плода обеспечивает массаж десен.

**Морковь**, как и яблоко, относится к продуктам с высоким содержанием клетчатки. Съедая всего несколько кусочков сырой хрустящей моркови после еды, вы стимулируете работу слюнных желез, а чем лучше слюна омывает ротовую полость после приема пищи, тем меньше риск развития кариеса. Морковь – это еще и отличный источник витамина А.

**Сельдерей**, подобно моркови и яблокам, действует на зубы как зубная щетка, счищая с них остатки пищи и бактерии. Он также содержит витамины А и С, которые являются антиоксидантами и важны для здоровья десен. Сельдерей станет отличной закуской, если смешать его с творожным сыром.

**Миндаль.** Четверть чашки миндаля вполне заменят послеобеденный десерт. Можно всегда добавить горсточку орехов в салат или жаркое.

Наряду с включением в рацион полезных продуктов следует также обратить внимание на то, что мы пьем. Лучший выбор – это, конечно же, вода. Поскольку в ней, в отличие от соков и газированных напитков, нет сахара и лишних калорий.

Также необходимо следить за употреблением сладостей и количества сахара в продуктах. Например, чрезмерная любовь к конфетам и сладким газированным напиткам способствует развитию кариеса. Прекрасным примером этому является мой брат Игорь. Как бы мама не уговаривала и не рассказывала ему о пользе овощей и фруктов, он всё равно находит возможности найти, попросить, отложить конфету или жевательную резинку и наслаждаться ею долгое время. Именно эта пагубная любовь к сладкому погубила несколько его зубов, которые сначала покрылись кариесом, потом состояние ухудшалось повторным заражением бактериями, что и привело сначала к неправильному лечению, а именно серебрению зубов, а после к лечению зубов во сне.

По рекомендациям стоматолога, для предотвращения развития кариеса, восстановления минерального состава и плотности [зубной эмали](https://24stoma.ru/emal-zuba.html), члены нашей семьи принимают леденцы XyliPop, содержащие ксилит и жевательные резинки с ксилитом *(полезный заменитель сахара)*.

1) Леденец на палочке Miradent XyliPOP . При регулярном употреблении небольших доз ксилита усиливается слюноотделение и повышаются защитные свойства слюны, приходит в норму кислотно-щелочной баланс полости рта. Рекомендуемая суточная доза - один леденец, как детям, так и взрослым *(Приложение 3).*

2) В жевательной резинке miradent® Xylitol сахар на 100% заменяется ксилитом, вследствие чего она положительно влияет на здоровье, способствуя:  профилактике кариеса, сокращению отложений зубного налёта, восстановлению эмали.  Жевательная резинка с ксилитом имеет очищающее и предотвращающее налёт действие, эффективно блокирует образование кариеса, особенно после еды.

**Вывод:** правильное питание имеет огромное значение для здоровья наших зубов. В своем рационе необходимо уделять внимание фруктам и овощам. Родителям необходимо контролировать состав продуктов, наличие в них сахара. Устанавливать правила, например, сладости можно есть только после основного приема пищи, зато в любом количестве (много после хорошего приёма пищи все равно не получится съесть). Одной из рекомендаций может быть - после употребления конфет чистить зубы, тщательно полоскать рот и жевать резинку с ксилитом пару минут.Засекать время при чистке зубов. Смотреть, как бежит песок в часиках очень интересно, и мы не замечаем, как быстро пролетает время за чисткой зубов.

Если плохо разжевывать пищу, нарушается деятельность органов пищеварения, нередко это приводит к заболеваниям желудка и кишечника. Важнейшим средством сохранения зубов являются: полноценное питание, правильный уход, овощи и фрукты.

**8. Как сохранить зубы здоровыми (на примере моей семьи)?**

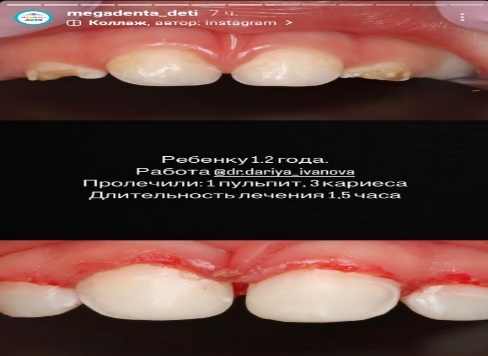
В ходе дальнейшего исследования я собрал все свои знания, опыт и материал стоматологов, с которыми встречаюсь каждый месяц, чтобы рассказать и показать своим одноклассникам насколько красочным и многогранным является мир стоматологии в наше время и как можно это использовать.

В беседах с друзьями заметил, что многие ребята не знают, как можно удалить весь зубной налет, что такое зубная нить и как ею пользоваться, чем можно заменить сахар в питании и, вообще, не слышали об ортодонтах, гигиенистах и ортопедах. Поэтому я хочу рассказать о методах и средствах по уходу за зубами на примере своей семьи.

В нашей семье правильному уходу за зубами уделяется большое внимание. Мы живем в 21 веке, веке новых технологий, и стоматологи рекомендуют начинать плановые профилактические осмотры ребенка с 6 месяцев, а проводить профессиональную гигиену, когда у малыша прорезались первые 8 зубов. Достаточно всего пару дней не почистить зубки малышу и риск возникновения кариеса резко увеличится. К сожалению, чаще всего родители приводят малыша первый раз к стоматологу уже с проблемой. Ребёнок сталкивается с неприятными или болезненными ощущениями и начинает бояться последующих приёмов.

1. Лечение кариеса во сне **под наркозом**.

Так, к примеру, произошло с моей сестрой Светочкой. При прорезывании зубов у неё было плохое самочувствие, она постоянно плакала, мало спала и постоянно висела у мамы на руках, так как она оставалась на грудном вскармливании. Маме казалось, что грудное молоко и её внимание — это лучшее лекарство для малышки, но оказалось, что такая молочная, круглосуточная «диета» стала дополнительным толчком для разрушения её зубов. Имея генетическую предрасположенность, сначала разрушился верхний слой зуба, эмаль, а после него стремительно начал развиваться кариес, так как зубы потеряли свою защиту. Зубы Светочки удалось сохранить только при помощи лечения во сне. За 1,5 часа стоматологу Ивановой Дарье Игоревне удалось пролечить три зубика Светочки и восстановить структуру зубов. Сейчас даже никто не догадывается, что эти зубки когда-то болели и были разрушены.



**Рис. 7 Зубки моей сестры**

Для того, чтобы провести такое лечение от родителей требуется не мало: сдать анализы ОАМ и крови, получить заключения от дерматолога, кардиолога и педиатра, что пациент может быть допущен к операции под наркозом *(Приложение 4).* Бояться этого не стоит, ведь результат превосходит все затраченные на него силы.

Сейчас у моей сестры нет проблем с зубами, мама придерживается рекомендованной ей диеты, посещает стоматолога каждые три месяца и следит за генетическим развитием её зубов.

**Рис. 8 Фото на следующий день Рис. 9 Спустя несколько месяцев**

**после операции**

Следовательно, чтобы предотвратить скопление зубного налета, необходимо соблюдать правила гигиены полости рта:

1) правильно чистить зубы не меньше двух раз в день и удалять зубной налет со всех поверхностей зубов;

2) ежедневно чистить зубной нитью, удаляя налет между зубами и под линией десны в местах недоступных зубной щётке, ёршиками и не забывать про ирригатор;

3) ограничивать себя продуктами, содержащими сахар или крахмал;

4) регулярно посещать стоматолога для выполнения профессиональной чистки зубов (1 раз в 3 месяца) и осмотра полости рта. Тем самым не только защитим зубки малыша, но и не пропустим момент возникновения кариеса на начальном этапе. Зубную щетку нужно менять примерно раз в 3 месяца.

На примере своей сестры могу сказать, что если не лечить молочные зубы, то можно потерять не только их, но и постоянные, так как их зачатки находятся под молочными зубами и очень чувствительны к любой инфекции.

2) Контроль над сладостями. **Циркониевая коронка**.

Именно из - за любви к сладостям мой младший брат Игорь испортил свои молочные зубы. Он мог спрятать, оставить на потом конфетки, и именно ночью, после чистки зубов наедался их, тем самым разрушая свои зубы. В свои 4 года он имел обширный кариес, который уже невозможно было лечить, и ему была проведена устарелая форма лечения, а именно серебрение зубов. К сожалению, данный метод лечения относится к только возникнувшему кариесу и не помогает зубам с высокой степенью поражения. Моему брату не повезло и после данного лечения он уже не хотел ни есть конфет, не улыбаться, у него началась депрессия, неуверенность в себе и даже грызение ногтей. Всему причиной была черная улыбка. На протяжении нескольких месяцев Игорь пребывал в плохом расположении духа, и именно тогда я понял, насколько важна наша улыбка, здоровье и внешний вид, на который обращают внимание окружающие. Мама нашла выход из данной ситуации, она отвезла Игоря в клинику Мегадента, город Екатеринбург, где под общим наркозом «Севоран» ему пролечили и восстановили все зубы и вернули краски в этот мир. В этот же день мой брат стал снова улыбаться, прекратил грызть ногти и понял, насколько важно давать отдых зубам на ночь, оставляя их чистыми.

**Рис. 10 Зубы Игоря до и после операции** **Рис. 11 Период неприятия**

Какие ещё коронки на молочные зубы? Зачем? Эти вопросы очень часто задают родители, бабушки и дедушки деток, когда речь заходит о восстановлении сильно разрушенных зубов, пролеченных по поводу осложнённого кариеса. Можно очень долго приводить аргументы о целесообразности восстановления таких зубов, а можно показать подобные фотографии. У Игоря было проведено лечение бокового пятого зуба нижней челюсти по поводу осложненного кариеса. После обсуждения плана лечения было решено восстановить зуб циркониевой коронкой с герметизацией фиссур, профессиональной гигиеной полости рта, шлифованием и полированием герметика, лечение кариеса в условиях общей анестезии. Самое главное, что должны знать и понимать родители и дети то, что зуб должен быть максимально сохранён до смены молочных зубов на постоянные. Существует огромная вероятность неправильного прорезывания постоянного зуба, если молочный был удалён досрочно. Но самая большая проблема кроется в зараженных корнях молочных зубов. Принято думать, что молочные зубы не имеют корней, но это миф. Мы видим выпавший молочный зуб без корня, так как сам корень рассосался до выпадения. Все годы, пока зуб живёт в полости рта ребёнка, он имеет корень. И именно при большом поражении кариесом молочного зуба, поражается его корень, который находится в близком расстоянии с зачатком постоянного зуба и может перенести инфекцию с молочного на постоянный зуб. Именно поэтому следует лечить молочные зубы, покрывать их коронками, если невозможно полностью восстановить поверхность зуба и сохранить зубы до их естественного выпадения. При прорезывании, постоянные зубы будут расти здоровыми и в своё время и месте.

Мой брат очень любит свою серебряную коронку, постоянно чистит её до блеска и хвалится, что у него она есть *(Приложение 5)*.

Многие родители ошибочно считают, что преждевременное удаление молочного зуба у ребенка не является проблемой, «ведь они все равно рано или поздно выпадут и сменятся на постоянные». Однако здесь кроется проблема: после удаления зуба его соседи постепенно начинают смещаться в освободившееся пространство (вплоть до полного его закрытия) и когда приходит время появиться постоянному зубу, для него просто уже нет места. Что же делать, если не удалось сохранить зуб, «накрыв» его коронкой и все таки пришлось удалить молочный зуб раньше времени? Самый верный ответ – сохранить его место для будущего постоянного зуба. После удаления зуба хирургом, необходимо обратиться к ортодонту для установки несъемного аппарата «кольцо-петля», самого надежного и комфортного для детей. Он фиксируется на зубе с одной стороны дефекта, а петля упирается в зуб с другой стороны, сохраняя место, препятствующее смещению зубов. Когда придет время для прорезывания постоянного зуба – аппарат снимается и зуб занимает свое законное место в зубном ряду.



**Рис.12** Аппарат «кольцо-петля»

3) **Брекет – система, аппарат Хаас**

Существует мнение, что ставить брекет-систему и начинать выравнивание зубов нужно, когда поменялись все временные зубы, но это не так. Раньше смена зубов начиналась ближе к 7 годам, но современные дети уникальны, и смена может наступать с 4 до 8 лет – по всем критериям на снимках и в полости рта это норма. Поэтому 3 постоянных прорезавшихся зуба достаточно для установки системы. Показаться ортодонту можно планово в 5-7 лет. Далее, в зависимости от стадии смены зубов, генетических предрасположенностей и других факторов, врач рекомендует начать лечение или продолжит наблюдение.

Начинается любое ортодонтическое лечение с этапа диагностики. Она включает в себя сканирование зубных рядов для изготовления 3-d моделей, фото зубных рядов и лица, сканирование челюстей и ставится точный диагноз. Далее поводится обсуждение плана лечения с пациентом и его родителями, озвучивается примерный срок лечения.

Дефицит места для прорезывания зуба: к этому приводит раннее удаление разрушенного зуба, генетическая предрасположенность (маленькая челюсть или разный размер зубов относительно друг друга). Тогда на помощь приходит аппарат Хааса.

Когда прошли все сроки для появления зуба, а он в полости рта так и не показался – ставится диагноз **ретенция**. Заранее увидеть такую ситуацию нам помогла компьютерная томограмма. Если избежать ситуации не удалось, то установка брекетов позволяет создать место, затем зуб будут «вытягивать».

Иногда зачаток зуба закладывается с сильным отклонением от правильного положения. Такое прорезывание может спровоцировать ранее описанный дефицит места, смещение нижней челюсти, неправильный прикус.

Пустое пространство между зубами возникает на верхней челюсти и является следствием раннего удаления всех четырех резцов. Центральные резцы прорезаются первыми и занимают пространство далеко друг от друга, создавая дефицит места для появления боковых резцов. Если это не исправить вовремя, боковые резцы прорезаются «вторым рядом».

Мне поставили такой аппарат 5 января 2023 года. Сначала мне провели полную диагностику, сняли слепки с зубов, даже подарили мне слепок моей верхней челюсти. После диагностики, мой врач Екатерина Вячеславовна Бекетова предложила маме поставить расширитель верхней челюсти, который поможет освободить недостающее место для прорезывания моих двоек. Оказывается, что небная кость заканчивает своё формирование к 7 - 9 годам, и как раз в этот период так важно внести коррективы. Мне посчастливилось начать лечение в 7 лет.

**Рис. 13 Фото до лечения**

**Рис. 14 Мой снимок Рис. 15 Моё фото - аппарат Хааса**

Проносив аппарат всего месяц, он внес необычайные изменения в мою улыбку. Мои вторые зубки начали расти не по дням, а по часам, как будто просившись выбраться из закрытой крепости, где они были «замурованы» на целый год. После ежедневного прокручивания винта, было решено остановить расширение и оставить аппарат на 6 месяцев для дальнейшего наблюдения врача - ортодонта.

**Рис. 16 Активация аппарата на 4 недели и фиксация**

4) Зубные **мануальные** **щетки** нашей семьи *(Приложение 6)*.

Нужно выбирать правильную зубную щетку и пасту. На примере моей семьи я могу сказать, что у каждого из нас есть мануальная щетка Curaprox, она идеально подходит нам, так как имеет возрастные разделения и очень мягкие щетинки. У моей сестры щетка от рождения до 4 лет, у брата щетка от 5 до 7 лет, у меня подростковая щетка – от 8 и старше. Вслед за мануальной, необходимо иметь и монопучковую щетку, которая имеет возможность вычистить зубы от налета благодаря своему маленькому размеру. Если вы не любите долго стоять и массировать свои десны, то всегда можно воспользоваться электрической зубной щеткой, которая сделает это сама за более быстрое время. Например, у меня, мой стоматолог - гигиенист Светлана Александровна заметила плохую чистку зубов вдоль десневого края на передних четырех резцах и посоветовала мне пользоваться электрической щеткой для сохранения постоянных зубов в идеальном состоянии.

При покупке новой зубной щетки нельзя ориентироваться только на ее цвет или цену. Нужно знать, что неправильно выбранная зубная щетка может серьезно навредить полости рта. Нужно, чтобы она подходила нашим зубам.

Для правильного выбора необходимо учитывать основные характеристики современных зубных щеток и состояние полости рта. Лучшие щетки – с закругленными головками (меньше шансов повредить слизистую рта), с зауженным концом (облегчает чистку дальних жевательных зубов), щетинка должна быть мягкой и быть равной ширине 2-3 зубов. Ручка современной щетки имеет резиновые вставки (препятствуют скольжению в руке) и особый изгиб с утончением (для уменьшения давления на десны).

Необходимо чистить зубы пастой правильно: утром перед завтраком и вечером перед сном, не менее 3 минут, тщательно вычищая каждую из поверхностей зубов. Процесс образования твёрдого зубного налёта длится в среднем 20 часов, поэтому удаляя налёт с поверхности зуба 2 раза в день - 1 раз в 12 часов, можно значительно снизить вероятность возникновения кариеса.

После каждого перекуса нужно полоскать рот специальным ополаскивателем для полости рта, или не более 5 минут жевать резинку с ксилитом. Нужно ограничить употребление сладостей, чипсов, газированных напитки, попкорна. Не пьем горячий чай после мороженого. Используем наши зубы по назначению, то есть для пережевывания пищи и не грызем карандаши, ручки, ногти, не колем зубами орехи.

5) **Зубная нить**

Не стоит забывать и о межзубном пространстве, где очень часто остается пища, разрушает эмаль зуба и ведет к кариозным образованиям. Для этого мы используем зубную нить, ёршики и ирригатор. Врач стоматолог-гигиенист объяснила и научила нас правильному использованию этих предметов. Если использовать нить, ёршик и ирригатор хотя бы утром после употребления еды и вечером перед сном, то процент остатка зубного налета значительно снижается. Нитью очищаются межзубные промежутки и налёт из-под свободной десны. Зубная щётка и ёршики не заменят зубную нить. Зубная нить раскрывает точечный контакт между двух зубов, где чаще всего и возникает кариес *(Приложение 7)*.

Правила пользования нитью:

\*отматываем 20 - 25 см нити, аккуратно вводим нить по стенке каждого зуба, как будто обнимая его, в промежуток до десневой области и возвращаемся обратно; важно не травмировать десну резким нажатием;

\*чистим зубы щёткой и пастой, чтобы микроэлементы пасты попали на уже очищенные участки между зубами;

\*используем дополнительные средства гигиены.

Стоматологи рекомендуют знакомить с нитью детей еще малышами, а с 2 лет ежедневно использовать дважды в день, перед чисткой зубов.

6) **Индикаторы зубных отложений**

Существуют **индикаторы зубных отложений**, которые наглядно показывают хорошо или плохо почищены зубы: они окрашивают отложения на зубах *(для этого используются безвредные пищевые красители)*. С помощью такого индикатора можно провести тест на качество чистки зубов. Окраска исчезает после хорошей чистки полости рта. Такой эксперимент я провел для ребят своего класса. Результат можно увидеть на фото *(Приложение 8)*.

В идеале, мы должны использовать их после каждого перекуса, так как они не занимают много места и на сегодняшний день существуют ирригаторы, которые можно брать с собой даже в школу. Заряда батареи хватает на несколько недель, а сама процедура занимает от 30 до 60 секунд. Но даже если такой возможности нет, не стоит забывать и о леденцах или жевательных резинках с ксилитом которые не содержат сахар, а наоборот уменьшают число бактерий во рту.

Также стоматологи рекомендуют использование зубного ополаскивателя. Он предотвращает образование налета на зубах, производит антибактериальный эффект, освежает дыхание. Полоскать зубы следует 2 минуты, после чего жидкость нужно выплюнуть.

7) **Ирригатор**

Стоматологи советуют использовать ирригатор детям с 5 лет, соблюдая необходимые режимы его работы. Сначала процедура должна проводиться родителями, затем можно постепенно приучать ребёнка к самостоятельной чистке. Но обязательно под контролем взрослых. Особую осторожность необходимо проявлять в период смены зубов. Избегать интенсивного орошения ранок, образовавшихся после выпадения молочных зубов. Во время чистки родителям необходимо создать доброжелательную атмосферу увлекательной игры. Возможно, чистка и не доставит ребёнку особой радости, но она не должна вызывать у него отрицательных эмоций. Например, моя годовалая сестра очень любит ирригатор и всегда с улыбкой бежит навстречу маме, чтобы пополоскать свои зубки под струёй водички. Это поможет выработать у ребёнка стойкую привычку к регулярному и качественному уходу за полостью рта, что сбережет здоровье и красоту зубов в дальнейшем.

Я хочу подчеркнуть, что чистить зубы лучше с мамой или папой. Стоматологами доказано, что чистка зубов одним из родителей помогает предупреждению кариеса и иных болезней ротовой полости. Лучше всего, если мама будет хорошо вам чистить зубы до 10 лет, контролировать использование монопучковой щетки, зубной нити, ирригатора, а также не забудет напомнить нанести мусс для защиты зубной эмали после чистки зубов.

**Выводы.** Раннее ортодонтическое лечение – важный этап на пути к красивой и здоровой улыбке ребёнка. Для исправления таких особенностей используется аппарат Хаас. Аппарат несъёмный, фиксируется на зубы с помощью колец и имеет подкручиваемый винт, применяется для расширения верхней челюсти за счёт раскрытия небного шва. При применении аппарата Хааса исправление прикуса плавное, не доставляет особого дискомфорта ребёнку, при этом результат достаточно быстрый. В наше время ухаживать за полостью рта можно разными способами: при помощи зубной пасты и щетки, зубной нити, при помощи ополаскивателей и жевательной резинки *(Приложение 8)*.

**Заключение**

В данной работе я исследовал необходимые условия ухода за зубами для того, чтобы они были всегда здоровыми. Проанализировав изученный и собранный материал, я пришел к **следующим выводам:**

1) Для зубов необходимыми элементами являются фтор и кальций. Поэтому употребление в пищу таких продуктов, как молоко, творог, рыба, положительно сказываются на состоянии зубов. Для зубов и десен полезно употреблять в пищу свежие твердые фрукты и овощи. Благодаря твердым кусочкам, эмаль зубов очищается, а десны массируются. Больше всего зубы страдают у сладкоежек. От большого количества сахара эмаль зубов действительно быстро разрушается. Необходимо снизить потребление продуктов, способствующих развитию кариеса.

2) Есть продукты, которые уже содержат кислоту и представляют опасность для зубной эмали: фруктовые чайные смеси, лимон и черная смородина, кислые яблоки, киви, ананасы. Но это вовсе не означает, что данные продукты есть нельзя, нужно просто хотя бы полоскать рот после их употребления или жевать резинку с ксилитом не дольше чем 5 минут.

3) Начинать профилактику зубных болезней следует в детском возрасте, это приведет к привычке следить за состоянием зубов и в дальнейшем, что обеспечит красивую, здоровую улыбку, вместе с тем - уверенность в себе!

4) В наше время ухаживать за полостью рта можно разными способами: при помощи зубной пасты и щетки, зубной нити, при помощи ополаскивателей и жевательной резинки.

5) У каждого человека должна быть своя личная зубная щетка. Щетку следует менять раз в 2-3 месяца и смазывать мылом после каждой чистки. Чистить зубы следует утром и вечером не менее 3 минут, вычищая зубы со всех сторон, а после каждого приема пищи нужно обязательно полоскать рот «средством для полоскания рта» или употреблять жевательную резинку с ксилитом.

6) Как минимум 2 раза в год следует посещать стоматолога для профилактического осмотра.

7) Личная гигиена полости рта является простым и наиболее дос­тупным методом предупреждения заболеваний зубов и фактором оздоровления всего организма.

Из бесед с врачом – стоматологом, я еще раз убедился, что здоровье зубов зависит от нас, от того, насколько правильно мы за ними ухаживаем. Таким образом, наша гипотеза подтвердилась.

**Список литературы**

1. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. – М.: «Азбуковник», 1997. – 944 с.

2. Пахомов, Г.Н., Дедеян, С.А., Как сохранить зубы здоровыми и красивыми./ М.: Медицина,1987г., - С.80

3. Фёдоров, Ю.А., Гигиена полости рта./ Ленинград, Медицина, 1987г., С.- 64

4. Журнал « Здоровье школьника» - М.; периодическое издание, 96с.

5. Справочник по детской стоматологии под ред. А.Камерона, Р.Уидлера - М.: Мед. пресс - Информ, 2011. - 228с.

**Интернет - ресурсы**

1. Строение зуба человека. - URL: <http://zzuby.ru/zuby/stroenie-zuba-cheloveka.html#ixzz43GKoTzO8>. Дата обращения: 09.09.2022.

2. Как выбрать зубную пасту: виды зубных паст, свойства зубных паст, состав зубных паст, выбор зубной пасты по проблеме. URL: [https://doctorslon.ru/company/articles/kak-vybrat-zubnuyu-pastu/#4](https://doctorslon.ru/company/articles/kak-vybrat-zubnuyu-pastu/" \l "4). Дата обращения: 10.10.2022.

3. Журнал «Ваш стоматолог». - URL: [www.vash-dentist.ru](http://www.vash-dentist.ru). Дата обращения: 24.12.2022.

Здоровое питание для зубов и десен. - URL: <https://miradent-russia.ru/zdorovoe-pitanie-dlya-zubov-i-desen/zhevatelnaya-rezinka-xylitol.html>. Дата обращения: 7.02.2023.

4. CURAPROX Зубные био-пасты. - URL: <https://www.curaprox.ru/zahnpasta-produkte-bersicht>. Дата обращения: 22.02.2023.

Приложение 1

**История зубной пасты**

Считается, что в истории создания зубной пасты первооткрывателями были древние египтяне.

В найденных рукописях описан рецепт ее приготовления (5000–3000 года до н.э.). В составе зубной пасты были: винный уксус, пемза и пепел, добытый в результате сжигания внутренностей быка. В Древней Индии существовал ритуальный обряд – применение «палочки» от Бога Сакка, проводился он для обеспечения гигиены полости рта (его применение советовал Будда). Назвать период Средневековья благоприятным для введения стоматологических новшеств, нельзя. Зубы чистили представители только высшего сословия. Полоскания с анисом и абразивные порошки изготавливали именно для них. В России для чистки зубов применяли березовый уголь, а чтобы освежить полость рта, разжевывали листок мяты (зимой – сушеный, летом – свежий), являющийся обладателем антибактериальных свойств и приятного аромата. В районах Севера вместо мяты использовали хвойные растения: пихту, лиственницу, кедр. В конце XVIII столетия в Великобритании отмечено первое появление зубного порошка. В его составе были кирпичная пыль, глиняные осколки и размельченный фосфор. Чтобы порошок на вкус был более приятным, в него добавили глицерин. Позже состав порошка полностью изменили, он включал измельченную кору, угольный порошок и ароматизаторы (клубничный экстракт). Изготовление зубных паст, в которых присутствовали соединения фтора, началось в 50-х годах. Они способствовали укреплению зубной эмали. Первая в истории фторированная зубная паста, обладающая противокариозным действием, была представлена компанией Proctor&Gamble в 1956 году. Обогащение солями кальция фторированных зубных паст, для укрепления ткани зубов, стали делать в 70-80-х гг. А компонент триклозан, обладающий антибактериальными свойствами, начали включать в состав в 1987 году.

Приложение 2

**Анкетирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Вопросы и ответы учащихся* | | | | | | | | | | | |
| **1. Сколько раз в день вы чистите зубы?** | | | | | | | | | | | |
| 1 раз в день – 60% | | | | 2 раза в день – 40% | | | | | | не чищу – 0% | |
| **2. Сколько раз в году вы посещаете стоматолога?** | | | | | | | | | | | |
| 2 раза в год – 100% | | | | | | | не посещаю – 0% | | | | |
| **3. По какой причине вы посещаете стоматолога?** | | | | | | | | | | | |
| зубная боль – 47% | | | кариес – 52% | | | | осмотр с целью профилактики – 100% | | | | |
| **4. Какими средствами по уходу за зубами вы пользуетесь?** | | | | | | | | | | | |
| зубная паста – 100% | | | | зубная нить – 12% | | | | | | ополаскиватель – 0% | |
| **5. Как вы выбираете зубную пасту?** | | | | | | | | | | | |
| по совету стоматолога – 23% | | | | | по рекламе – 48% | | | покупаю доступную в магазине – 29% | | | |
| **6. При покупке зубной пасты смотрите ли Вы на её состав?** | | | | | | | | | | | |
| да – 47% | | | | | | | нет – 53% | | | | |
| **7. Как Вы считаете, полезна ли жевательная резинка для зубов?** | | | | | | | | | | | |
| да – 39% | | | | нет – 48% | | | | | | не знаю – 12% | |
| **8. Как часто Вы кушаете фрукты и овощи?** | | | | | | | | | | | |
| иногда – 22% | | | | | | | каждый день – 77% | | | | |
| **9. Часто ли Вы употребляете конфеты, мороженое и другие сладости?** | | | | | | | | | | | |
| часто – 82% | | | | | | | иногда – 17% | | | | |
| *Вопросы и ответы родителей* | | | | | | | | | | | |
| **1. Проверяете ли Вы качество чистки зубов ребенком?** | | | | | | | | | | | |
| да – 36% | | | | нет – 48% | | | | | | иногда – 25% | |
| **2. Чистите ли Вы зубы своему ребенку?** | | | | | | | | | | | |
| Да – 0% | Нет – 0% | | | | | Иногда – 17% | | | Чистит самостоятельно – 82% | | |
| **3. Имеется ли у Вашего ребенка постоянный врач - стоматолог?** | | | | | | | | | | | |
| Да – 27% | | | | | | | Нет – 72% | | | | |
| **4. Как Вы оцениваете состояние здоровья зубов Вашего ребенка?** | | | | | | | | | | | |
| Отличное – 4% | | Хорошее – 28% | | | | | Среднее – 36% | | | | Плохое – 32% |

Приложение 3

**Продукты питания, влияющие на состояние зубов**



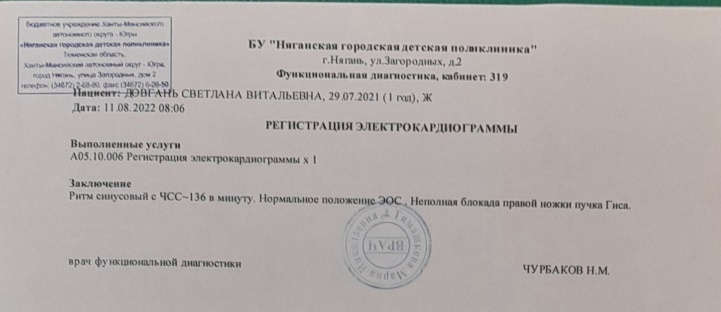
 

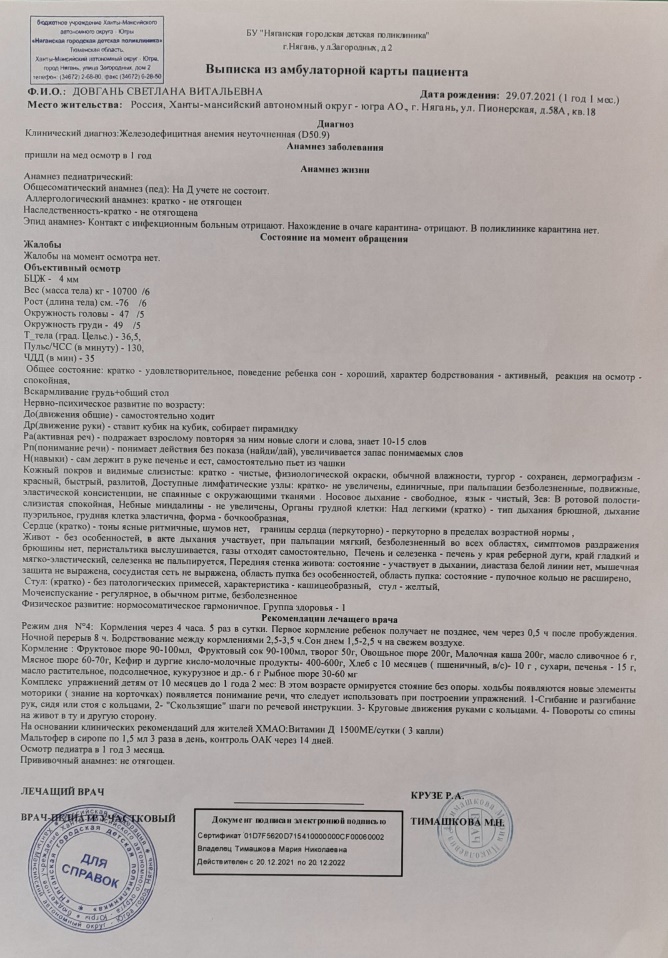
**Жевательные резинки и леденцы**

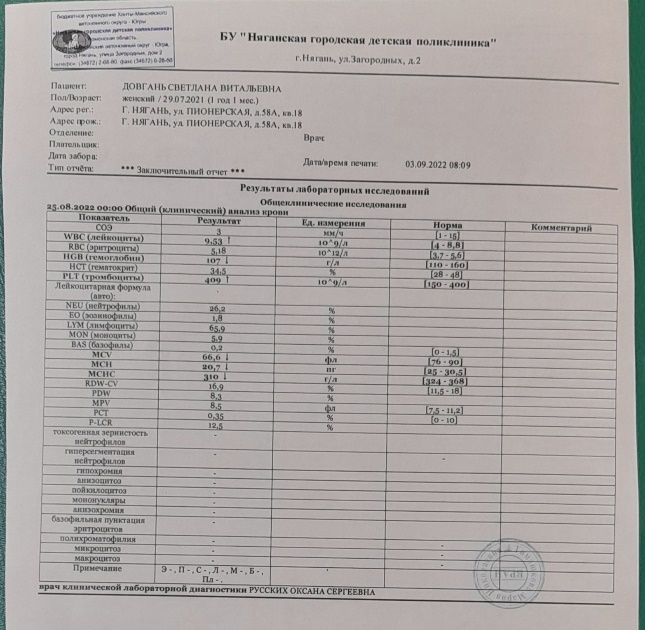
Приложение 4

**Медицинские документы сестры для операции под наркозом**









Приложение 5

**Мой брат – любитель сладкого**

**Серебряная коронка брата**

Приложение 6

**Зубные щетки нашей семьи**

**Зубные щетки CURAPROX Sensitive** с запатентованной щетиной CUREN® — это мягкая революция в профилактике кариеса и заболеваний пародонта! Главное преимущество зубных щёток Curaprox - запатентованная щетина Curen, которая не имеет аналогов по своей мягкости, толщине и эластичности для безопасной гигиены. Щетина CUREN® изготовлена из полиэстра, в отличие от обычных зубных щеток, которые сделаны полностью из нейлона. Водопоглащаемость полиэстра в шесть раз ниже, поэтому даже во влажном состоянии щетинки CUREN® сохраняют первоначальную упругость и пластичность. Жесткие, толстые щетинки обычных зубных щёток не позволяют удалить зубной налёт из десневой бороздки, не прилагая чрезмерного давления. В результате либо в десневой бороздке остаётся зубной налёт, либо повреждается десна. С зубными щётками Курапрокс требуется лишь минимальное давление для удаления зубного налёта из десневой бороздки без повреждения десны.

**CURAPROX 1006 Single & Sulcular** - монопучковая зубная щетка. Длина щетинок - 6 мм. Зубная щетка Curaprox Single & Sulcular - совершенная щетка с ультратонкими щетинками CUREN® идеально подходит для индивидуальной чистки каждого зуба и десневых бороздок. Круглая форма кисточки и нежные щетинки обеспечивают превосходную адаптацию к анатомии линии десны, не оказывая никакого давления! В комплекте с защитным чехлом



Приложение 7

**Виды нитей**

\*Плоские, ленточные нити – очень тонкие нити, что позволяет легко проникать даже в самые узкие межзубные промежутки. Рекомендованы тем, кто имеет плотно стоящие друг к другу зубы.

\*Расширяющиеся нити набухают под воздействием слюны. Становятся толще в 1 мм в диаметре, что позволяет им тщательно очищать широкие межзубные промежутки от остатков еды и налёта.

\*Суперфлоссы состоят из нескольких видов чередующихся волокон для эффективной чистки брекетов, мостов и имплантов.

\*Вощеные нити сверху покрыты воском. Такое покрытие необходимо, чтобы легко проскальзывать в межзубные промежутки плотно стоящих или скученных зубов.

\*Навощенные нити не имеют воскового покрытия, не проскальзывают в межзубные промежутки, а мягко «трут эмаль», лучше очищая её от налёта и остатков пищи.

\*Флостик – это пластиковая рамка с натянутой одноразовой нитью из нейлона на концах.

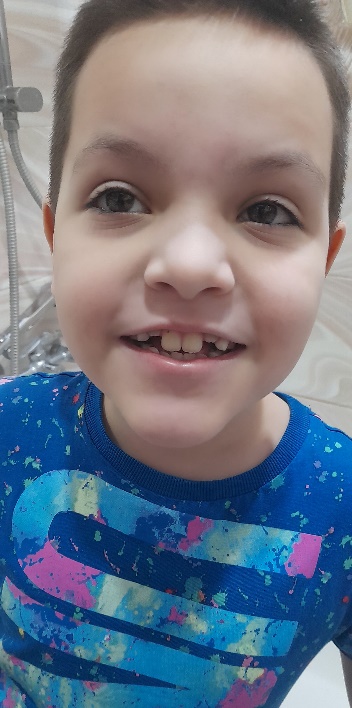
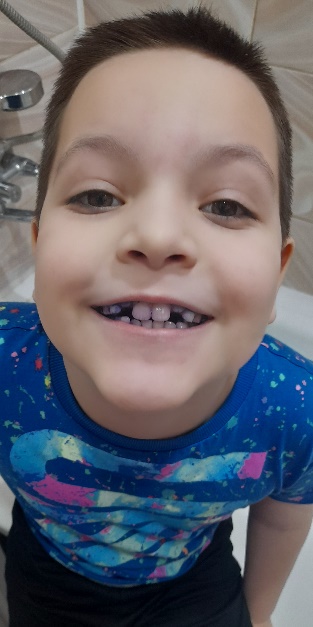


Приложение 8

**Средства гигиены полости рта нашей семьи**



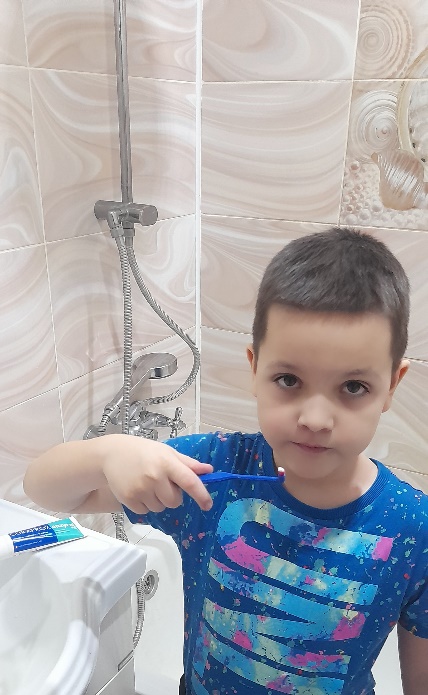
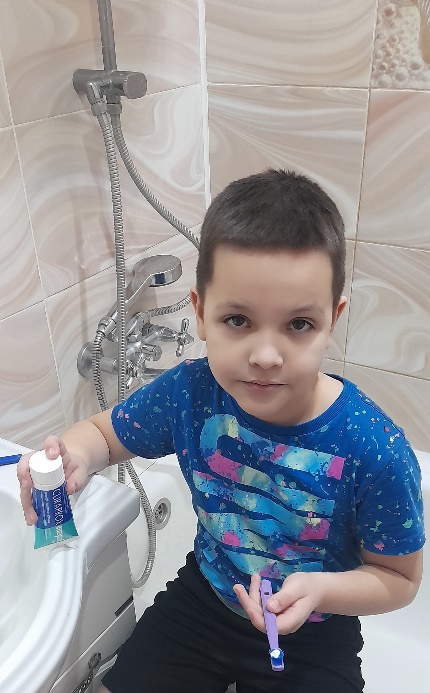
**Ежедневная гигиена**

**Берем индикатор налета** **Результат – налет на зубах**



**После индикатора используем зубную нить и ирригатор.**



**Потом начинаем чистить и напитывать зубы фтором пастой разными щетками: мануальная, электрическая, монопучковая.**



**Прополощим, завершим тус мусом и можно спать.**