Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Гимназия № 4 города Тюмени

Исследовательский проект:

**«Здоровье зубов- забота каждого!»**



Выполнила: Калугина Дарина

ученица 4 «О» класса

Руководитель: Долматова Н.Ю.

учитель начальных классов

**Тюмень, 2024 год**

**Содержание**

Введение…………………………………………………………………………3-4

Глава 1. Зубы и их строение…………………………………...………………....5

* 1. Зубная эмаль……………………………………………………………..6
  2. Неблагоприятные факторы, влияющие на зубную эмаль…………….7
  3. Болезни зубной эмали…………………………………………………...8

Глава 2. Гигиена полости рта…………………………………………………….9

2.1. Средства для ухода за зубами……………………………………....10-11

2.2. Зубная паста (история создания) ……………………………………....12

2.3. Виды зубной пасты…………………………………………………..13-14

Глава 3. Исследовательская часть………………………………………………15

3.1. Исследование собранных данных , полученных при экскурсии в стоматологии………………………………………………….……………...16-18

3.2. Разработка памятки по уходу за полостью рта………………………19

3.3 Анкетирование и анализ полученных результатов ………………20-21

Выводы и заключения…………………………………………………………...22

Список используемой литературы……………………………………………...23

Приложение 1………………………………………………………………….…24

Приложение 2………………………………………………………………….…25

Приложение 3…………………………………………………………………….26

Приложение 4…………………………………………………………………….27

Приложение 5…………………………………………………………………….28

Приложение 6………………………………………………………………….…29

Приложение 7…………………………………………………………………….30

Приложение 8………………………………………………………………...31-32

Приложение 9…………………………………………………………………….33

Приложение 10…………………………………………………………………...34

Приложение 11…………………………………………………………………...35

**Введение**

Выбранная нами тема о здоровье зубов и правильной гигиене полости рта и влиянии зубной пасты на зубную эмаль очень интересна и познавательна для меня. Ведь здоровые зубы являются украшением человека. Следить за состоянием зубов и иметь красивую улыбку в современном мире очень актуально.

В настоящее время заболевания зубов- целая проблема общества, потому что многие люди, а особенно дети, не умеют правильно ухаживать за полостью рта.

Объектом исследования в нашем проекте выбрана тема о здоровье зубов ,гигиена полости рта, а также влияние тех или иных веществ в составе зубной пасты на зубы. Предметом исследования будет зубная паста различных составов и предназначения.

Цель проекта- изучение информации и материалов о зубах и зубной эмали, подробный разбор составов различных зубных паст, проведение опроса и исследований, в результате которых можно сделать вывод, на сколько же защищает зубная паста зубы от различных неблагоприятных факторов, а также какой состав зубной пасты благоприятнее сказывается на зубы.

Задачи проекта:

- собрать информацию в различных литературных источниках и интернет-сайтах

- изучить собранный материал

- провести ряд экскурсий для сбора информации

- провести исследовательский опрос на основании собранного и изученного материала

- провести анкетирование внутри класса о предмете исследования

- разработать собственную памятку с правилами ухода за полостью рта

- сделать выводы и заключения о результатах проекта

Гипотеза - мы считаем, что если осуществлять правильную и своевременную гигиену полости рта с применением правильно подобранных средств по уходу за зубами, то возможно защитить зубную эмаль и сохранить зубы от воздействия неблагоприятных факторов.

Методы исследования:

- познавательная экскурсия

- опрос (анкетирование)

**1. Зубы и их строение (см. приложение 1)**

**Зубами** называются костные образования в ротовой полости, выполняющие механическую обработку, захватывание и удержание пищи. Вместе с языком, губами и мышцами зубы входят в жевательный аппарат человека. Их рост и развитие обусловлены генетикой.

В норме у человека — от 28 до 32 зубов. Различают [молочные](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B7%D1%83%D0%B1%D1%8B) и постоянные зубы — временный и постоянный прикус.

Типы зубов-резцы, клыки, премоляры, моляры

**Строение зубов**

Выделяют три главных составляющих зуба – это коронка, шейка и корень.

**Коронка** –возвышается над десной и защищает внутреннюю зубную полость, а покрывает ее зубная эмаль.

**Зубная шейка** – это место перехода коронки в корень, она находится под десной.

**Корень зуба** располагается в зубной лунке (альвеоле). Индивидуальное строение зуба подразумевает разное количество корней – от 1 до 3, а иногда до 5.

Итак, зубы являются основой не только красивой улыбки, но и правильного пищеварения, ведь они самыми первыми встречаются с нашей пищей, а значит и первыми подвергаются воздействию различных красителей, кислот и микроорганизмов из продуктов питания.

**1.1**. **Зубная эмаль**

**Зубная эмаль** – это самая прочная структура человеческого организма, она обладает наименьшим содержанием воды в составе и наибольшим процентом неорганических веществ. По твёрдости эмаль соразмерна с природным минералом – кварцем. Такую прочность и твердость эмаль имеет благодаря входящим в ее состав кальцию, фтору, фосфору, магнию и минеральным веществам.

Эмаль человеческих зубов – это тонкое покрытие, защищающее корни как броня. Состав эмали зуба на 96% состоит из неорганических веществ, 2-3% из воды и всего на 1% из органические вещества.

Толщина эмали постоянных зубов в среднем составляет 2-3 миллиметра, молочных не более 1 мм. По всей поверхности зубов эмаль имеет разную толщину.

Зубная эмаль прозрачная. Цвет зуба зависит от того, насколько она прозрачна и какой толщины: через тонкий слой может просвечивать дентин, который и придаёт желтоватый оттенок зубам.

В эмаль легко проникают ионы кальция и фтора из слюны и гигиенических средств (зубных паст, ополаскивателей, лечебных составов). В этом свойстве есть и минус, так как пигменты и красители, содержащиеся в продуктах питания и напитках, проникая в поры эмали, изменяют оттенок зуба.

Зубная эмаль одна из немногих тканей организма, не способных к восстановлению, так как в ее составе отсутствуют клетки.

Итак, мы узнали, что зубная эмаль- самая твердая ткань в организме человека, которая покрывает и защищает зубы. Следить за состоянием эмали нужно очень тщательно, так как она не восстанавливается.

**1.2. Неблагоприятные факторы, влияющие на здоровье зубной эмали:**

Неправильное питание- наиболее распространенная причина не только разрушения эмали зубов, но и появления болезней десен и полости рта в целом.

**Негативно на зубную эмаль влияют: (см. приложение 2)**

-резкие перепады температуры потребляемой пищи (например, пить кофе и есть замороженные продукты)

-частое употребление замороженных овощей и полуфабрикатов могут спровоцировать проблемы с пищеварением, что непременно отразится на здоровье зубной эмали

-нехватка витаминов

-частое употребление газированных напитков и сладостей медленно разрушают эмаль

-слишком кислая и острая пища также негативно воздействует на эмаль

**-**неправильная гигиена полости рта или ее отсутствие

Зубная эмаль постоянно подвергается различным воздействиям окружающей среды, а также напрямую контактирует с пищей, которую мы употребляем. Для того, чтобы не развилось какое-либо заболевание, необходимо ухаживать за полостью рта.

**1.3. Болезни зубной эмали и зубов (см. приложение 3)**

**Эрозия** – выглядят как локальные затемнение на зубе округлой или овальной формы. Происходит из-за нарушений минерального обмена.

**Избыточная чувствительность зубной эмали-**развивается вследствие ее истончения под влиянием неблагоприятных факторов.

**Некроз-** выражается в появлении небольших светлых пятен на поверхности зуба, которые впоследствии темнеют и углубляются.

**Кариес**-затрагивает эмалевый слой строения, постепенно разрушая его и распространяясь на более глубокие ткани. Прогрессирующий кариес опасен зубам разрушением, что может привести к необходимости его полного удаления.

**Клиновидный дефект-** патологический процесс, при котором оголяется область зубной шейки и изменяется цвет эмали.

**Механические повреждения-** трещины и другие нарушения ее целостности вследствие ударов, ушибов, употребления слишком твердой пищи и т.д.

Болезней зубов очень много и все они развиваются в результате несбалансированного питания человека и не правильного ухода за зубами.

**2. Гигиена полости рта (см. приложение 4)**

**Гигиена полости рта в домашних условиях:**

-тщательная чистка зубов минимум дважды в день

- очищение полости рта после каждого приема пищи (чистка, полоскание)

- очищение межзубных промежутков после каждого приема пищи.

**Правила чистки зубов.**

Чтобы полностью очистить поверхность зуба, следует чередовать горизонтальные, вертикальные и круговые движения. Продолжительность процедуры должна составлять не менее 2 минут. После чистки необходимо ополоснуть полость рта специальным ополаскивателем. Также необходимо чистить поверхность языка для уничтожения скопившихся бактерий.

**Профессиональная гигиена полости рта:**

Профессиональная чистка зубов- может быть механической, ультразвуковой, с применением лазерного оборудования, а также воздушно-водной взвеси.

Полировка зубных поверхностей –этап придания зубам блеска и улучшения эстетики.

Реминерализация –нанесение на поверхность зубов препаратов, содержащих полезные микроэлементы, фтор и кальций.

Рекомендации врача относительно характера гигиенических мероприятий в домашних условиях, выбора зубной пасты и щетки.

Итак, главная задача проведения гигиены полости рта — это удаление твердого и мягкого налета с поверхностей зубов, а также иных областей и участков рта.

**2.1. Средства по уходу за полостью рта (см. приложение 5)**

**Зубные щетки**

Существует два типа данных приспособлений: обычные (мануальные) и электрические.

Щетина по степеням жесткости бывает: жесткая (сверхжесткая), средней жесткости, мягкая, сверхмягкая

Щетина по составу бывает: натуральной и синтетической.

При выборе электрической зубной щетки необходимо обратить внимание на:

- форму чистящей головки.

- возможность смены скоростных режимов;

- возможность смены направления вращения;

- тип режима: ультразвуковой, звуковой, или с ионизацией.

Вне зависимости от типа зубной щетки, замена на новую осуществляется не позднее чем через 3 месяца от начала использования.

**Зубные пасты**

Гигиенические. Предназначены для ежедневной гигиены ротовой полости;

Лечебно-профилактические. В состав таких паст входят компоненты, обладающие профилактическим и не ярко выраженным лечебным эффектом.

Специализированные. Использование данного вида зубных паст назначается лечащим врачом и необходимо для поддержания терапевтического эффекта, достигаемого основным лечением.

Отбеливающие. Пасты с отбеливающим эффектом содержат абразивные частицы и способны отбелить эмаль на 1-1.5 тона.

### **Зубные нити (флоссы)**

Основной функцией флосса является удаление остатков пищи и мягкого зубного налета из межзубных пространств. Зубные нити имеют различия в нанесенной на них пропитки.

### **Ирригаторы**

Ирригатор-прибор, производящий очистку ротовой полости по средствам направленной под большим напором, пульсирующей струи воды.  
 **Жевательные резинки**

Стоматологи рекомендуют жевать резинку не более 5 минут и строго после приема пищи, далее жвачку необходимо удалить изо рта.

### **Ополаскиватели и пенки**

Данные средства не только освежают дыхание, но и способны создавать на поверхности зубов тонкую защитную пленку, препятствующую скоплению бактерий.

Несмотря на наличие большого количества доступных в быту современных средств для гигиены полости рта, хотя бы 1 раз в год необходимо посещение врача-стоматолога, который осуществит профессиональную чистку зубов.

Так как самый привычный и подручный способ ежедневной очистки зубов в быту происходит с применением зубной пасты, то именно на её изучение остановим своё внимание.

**2.2. Зубная паста**

**История создания зубной пасты**

Зубная паста сегодня считается  неотъемлемым дополнением к зубной щетке, и многие просто не могут представить, как можно обойтись без зубной пасты... А оказывается, что зубной пасте уже более пяти тысяч лет. Конечно в "доисторические" времена зубная паста присутствовала не совсем в том виде, к которому мы привыкли сегодня.

Некоторые археологи, историки и другие ученые, которые изучают различные древности и рукописи считают, что "изобретателями" использования зубной пасты в быту являются древние Египтяне...

В некоторых рукописях, описывается рецепт приготовления "зубной пасты"... которым вряд ли воспользовался бы хоть кто-нибудь из ныне живущих: в состав "древнеегипетской зубной пасты" входили основные компоненты - пепел внутренностей быка, толченая пемза и винный уксус...

Наиболее близкий к нашему времени предшественник зубной пасты, это зубной порошок. Во многих странах мира именно зубной порошок, изготовленный на основе измельченного мела с добавлением мятного и других ароматических масел, а также измельченных лекарственных растений и их экстрактов применялся со средневековья...

Зубная паста и зубной порошок, уже почти в том самом виде, к которому мы привыкли, стали изготавливаться в Великобритании в 18 веке.

В 19 веке в состав зубных паст стали добавлять водный раствор глицерина и крахмал, и использовали некоторые ароматические вещества, для достижения "освежающего" эффекта...

И наконец, в 1892 году стоматолог Вашингтон Шеффилд придумал оригинальную упаковку для зубной пасты - тот самый тюбик, который сегодня есть практически в каждом доме.

Серийное, промышленное производство зубной пасты самой разной рецептуры в тюбиках, начала всё та же компания "Colgate" в 1896 году...

**2.3. Виды зубной пасты**

Все зубные пасты можно условно разделить на:

- гигиенические

- лечебно-профилактические,

- профессиональные

- медицинские.

 Гигиенические пасты следует применять при отсутствии каких-либо заболеваний полости рта, так как они предназначены лишь для механического удаления зубного налета. Во всех остальных случаях, для лечения и профилактики заболеваний целесообразнее пользоваться лечебно-профилактическими.  
Лечебно-профилактические пасты, в свою очередь, подразделяются на:

    - противовоспалительные

Такие пасты содержат обычно экстракты лекарственных растений, таких как шалфей, зверобой, перечная мята, мирра, зелёный чай, хвойные растения (пихта, сосна, можжевельник) и многие другие. В качестве абразивного компонента дополнительно используется гидроксид алюминия. Лучше всего применять данные пасты для устранения кровоточивости десен.

    - противокариозные

К этой группе относятся кальций-фосфорсодержащие и фторсодержащие зубные пасты. Эти пасты эффективно предотвращают возникновения кариеса. Являются исключительно профилактическими.

    - солевые

Такие зубные пасты содержат различные минеральные соли, способствующие улучшению кровообращения и стимуляции обменных процессов в десне. Помогают при лечении пародонтита и пародонтоза.

    - отбеливающие

Данные пасты позволяют провести отбеливание зубов в домашних условиях, однако следует помнить, что отбеливающие зубные пасты обладают высокой абразивностью (очень агрессивны к зубной эмали). Имеют множество противопоказаний.

Пасты для чувствительных зубов

Эти пасты имеют пониженную абразивность частиц, что уменьшает неприятные ощущения во время чистки. Кроме того, они могут иметь в своём составе специальные вещества – десенситайзеры, образующие на поверхности зубов тонкую плёнку, способствующую снижению чувствительности.

Детские средства

К зубным пастам, предназначенным для пользования детьми, предъявляются высокие требования по части безопасности (дети часто глотают пасту). Поэтому они практически не содержат опасных веществ.

Средства без фтора

**Флюороз** – это повышенное содержание фтора в зубной эмали, к примеру, по причине проживания человека в регионе с повышенной концентрацией фтора в водопроводной воде. В таком случае будет полезно применять пасту, не содержащую фтора.

Оказывается, в любой зубной пасте, приобретенной в магазине, содержатся токсичные вещества (в основном их три), которые вредны для здоровья человека – это парабены, содиум лариум сульфат и триклозан. Кроме того, всем известный фтор, который содержится в зубной пасте не так уж и безопасен.  
И не секрет, что ежедневно человек «съедает» с мытьем зубов химию. Поэтому сейчас всё более часто ученые меняют разные процессы в технологии приготовления зубной пасты, меняют составляющие и добавки с целью приведения состава зубной пасты к совершенно безопасному продукту использования с оптимальным количеством полезных свойств для здоровья зубов.

**3. Исследовательская часть**

Первый этап проекта- поход в несколько стоматологических клиник с целью получения информационного материала от Врачей- профессионалов, какой же состав зубной пасты более эффективен и почему. На основе полученных данных составление сравнительной таблицы с составом зубных паст, рекомендованных стоматологами.

Второй этап- опрос внутри класса родителей при помощи анкетирования на тему проблем с зубами и предпочтений в средствах по уходу за полостью рта.

Третий этап - разработка собственной памятки с правилами чистки зубов в домашних условиях.

**3.1. Экскурсия в несколько стоматологических клиник.**

В качестве объектов были выбраны разные клиники в ближайшем к нам районе для каждого члена нашей семьи, также поход в стоматологию совершила наш классный руководитель Долматова Наталия Юрьевна.

Экскурсия № 1

Название: Витал

Адрес: Дударева, ул. Созидателей 16

Пациент: Калугина Татьяна Викторвна, 36 лет

Услуга: замена пломбы

Врач: Сухоруков В.Б.

При проведении лечения зуба врачом было выявлено, что у пациента чувствительные зубы и десны. После замены пломбы врач-стоматолог порекомендовал пациенту зубную пасту с содержанием в составе гидроксиапатита кальция и L-аrginin, которые укрепляют и восстанавливают зубную эмаль, помогая снизить ее чувствительность. Также врач обратил внимание, что зубная паста должна содержать натуральные ингридиенты, способные снять чувствительность десен.

Экскурсия № 2

Название: Альдентис

Адрес: г.Тюмень, Тюменская слобода, ул. Посадская 2

Пациент: Калугина Вероника, 5 лет

Услуга: удаление временного зуба

Врач: Тихонова Е.В.

При проведении удаления временного зуба у ребенка 5 лет врач отметила, что молочные зубы нуждаются в очищении особенно, так как эмаль у таких зубов более тонкая, при этом дети употребляют в пищу сладкое, грызут твердые предметы при прорезывании зубов и сами еще не способны полноценно очистить свои зубки. Также стоматологом была рекомендована зубная паста с диапазоном возраста, не выходящим за рамки 6 лет, а также в составе которой не будет фтора( он будет заменен фторидами) , при этом концентрация абразивных веществ должна быть намного ниже, чем в зубных пастах для взрослого человекаю

Экскурсия № 3

Название: ООО «Оптима» Семейная стоматология

Адрес: Дударева, ул. Сергея Джанбровского 4

Пациент: Калугина Дарина, 10 лет

Услуга: Гигиеническая чистка полости рта

Врач: Решетникова П.И.

При проведении гигиенической процедуры врач отметила, что у ребенка между зубами накопилось очень много зубного налета. Также доктор рекомендовала зубную пасту с содержанием фторидов и абразивных веществ на 50% меньше, чем во взрослой пасте, также лучше выбирать пасту с хлоргексидином в составе.

Экскурсия № 4

Название: Мега-Дент

Адрес: г.Тюмень, Тюменская слобода, ул. Фармана Салманова 16

Пациент: Долматова Н.Ю.

Услуга: лечение постоянного зуба

Врач: Харитонов И.Ю.

После проведения лечения врач порекомендовал пациенту использовать зубную пасту, содержащую нейтрализаторы кислотности в полости рта, что приведет к уничтожению вредных бактерий, которые образуются в результате употребления в пищу кислой, острой, сладкой и соленой пищи. В общем, все то, что употребляет в пищу каждый человек в современном мире.

На основе собранной информации и рекомендаций профессионалов нами были приобретены 4 вида зубных паст. Мы решили подробно изучить состав данных образцов и сделать выводы об их эффективности. Информация об образцах зубной пасты приведена в таблице (см. Приложение 8)

Исходя из таблицы, можно сказать следующее, что в зубных пастах, направленных на снижение чувствительности зубов и десен, обязательно в полном объеме должны присутствовать максимально натуральные ингредиенты, также основой компонентов должны быть антисептические и противовоспалительные компоненты, которые как раз таки и будут снижать чувствительность. При этом состав абразивных веществ должен быть сведен к минимуму, чтобы дальше не травмировать чувствительную эмаль.

Зубная паста для детей в первую очередь не должна содержать активного фтора, он должен быть заменен аминофторидами и их доля на основной состав должна четко контролироваться и должна быть сведена к минимуму. Но при этом зубная паста должна очень хорошо защищать еще не окрепшую эмаль от внешних воздействий, а также служить нейтрализатором кислотности во рту.

Зубная паста для детей-подростков, точно также, как и детская , должна иметь четкий контроль в составе абразивных веществ, так как зубная эмаль подростков, хоть и на уже постоянных зубах, но еще полностью не окрепшая под воздействием гормональных всплесков , а также внешних вредных факторов, нуждается в очень тщательном, при этом бережном очищении и нейтрализации кислотности во рту.

Следующий же образец отличился заменой активного фтора на ксилит, который не уступает по своим очищающим и защищающим свойствам, а присутствие в составе активного кальция усиливает и укрепляет зубную эмаль.

Итак, после подробного разбора состава и свойств выбранных нами образцов зубной пасты, можно сказать, что тщательный выбор той или иной зубной пасты очень важен, так как может свести к минимуму проблемы с зубами, в обратном случае может даже навредить. Особенно правильно это может сделать профессионал-стоматолог после осмотра, который необходимо проходить 1 раз в 6 месяцев.

**3.2. Создание памятки по уходу за полостью рта**

Изучив литературные источники и интернет-сайты с информацией о здоровье зубов, мы можем создать собственную памятку с рекомендациями по уходу за полостью рта и распространить ее внутри учеников нашего класса (см. Приложение 9)

**Рекомендации по уходу за полостью рта**

для того, чтобы ваши зубки всегда были крепкие и здоровые, необходимо соблюдать ряд простых, но очень важных правил:

* тщательно чистите зубы 2раза в день (утро и вечер) с применением зубной пасты и зубной щетки
* зубы нужно чистить со всех сторон, и чистка должна длиться не менее 2 минут
* соблюдайте правильную технику чистки зубов (выметающие движения сверху вниз)
* меняйте зубную щетку каждые 3 месяца
* очищайте рот после каждого приема пищи при помощи ополаскивателей или теплой чистой воды
* регулярно прочищайте зубные промежутки зубной нитью
* посещайте стоматолога не реже 2 раз в год, даже если вас ничего не беспокоит

**И помните- ежедневная и правильная гигиена полости рта- Залог красивой улыбки и здоровых зубов!!!**



([afyonosgb.com](https://afyonosgb.com/limpieza-dental-animada-k.html))

**3.3. Анкетирование и анализ полученных результатов**

Для того, чтобы оценить качество ухода за полостью рта у детей, мы разработали два варианта анкет для мини-опроса, который проводили среди родителей и учеников внутри нашего и параллельного класса .

Вопросы, которые использованы в анкетах для родителей, являются самыми распространенными в обществе на тему здоровья зубов.

Анкета для учеников содержит несколько не сложных вопросов, на которые ребенок 10 лет уже может ответить самостоятельно. (см. приложение 11)

Заполнение анкет не составило трудностей.

Бланк анкеты № 1 (см в приложении 10),бланк анкеты № 2 (см.Приложение 11).

Далее подведем итоги анкетирования

Среди родителей учеников было роздано 30 анкет с вопросами по теме зубов и их защите. Заполненные бланки вернулись к нам в количестве 19 штук (прилагаются к проекту)

По итогам проведенного опроса можно сделать вывод, что всем детям родителей, принимающих участие в опросе, от 10 до 11 лет. Из них посещают стоматолога 2 раза в год 7 человек, более двух раз в год 3 человека, 1 раз в год 7 человек и не посещают вообще 2 человека. Дети, которые посещают стоматолога, чаще всего приходят туда в результате зубной боли или уже случившейся болезни зубов, чаще всего это кариес. Также родители ответили, что предпочитают зубную пасту с содержанием фтора 7 человек, с содержанием отвара трав- 2 человека, с содержанием кальция-1 человек и с содержанием комплекса трав- 9 человек. Также 14 человек всегда пользуются рекомендациями стоматологов при выборе зубных паст и других средств по уходу за зубами, 3 человека не пользуются рекомендациями специалистов, 1 человек не всегда, в крайних случаях и 1 человек решил не отвечать на данный вопрос.

Итоги данного опроса говорят о том, что, в большинстве, дети чистят зубы и применяют различные средства по уходу за полостью рта, чаще всего, используя рекомендации стоматологов, но, при этом все равно посещают специалиста по причине уже сложившейся болезни зубов.

Среди самих учеников было роздано 60 анкет, заполнены были 57 штук. Глядя на заполненные бланки анкет можно сказать, что дети возраста 10-11 лет уже что-то знают о зубах и уходе за ними. Почти каждый участник анкетирования знает, что такое кариес и что зубы нужно чистить и своевременно посещать стоматолога. У каждого уже есть свои предпочтения в выборе зубной пасты, при этом 2 раза в день (как это положено) чистят зубы только 28 человек, 1 человек чистит зубы 3 раза в день, 2 человека чистят 1-2 раза в день и остальные 26 человек чистят зубы лишь 1 раз в день. Стоматолога не посещают вообще 6 человек, остальные 51 человек посещают стоматолога хотя бы 1 раз в год.

После проведенного анкетирования можно сделать вывод, что дети знают информацию о болезнях и гигиене зубов, но, при этом, все равно ходят к стоматологу уже с кариесом и другими проблемами. Возможно, это связано с тем, что не каждый ученик чистит зубы как положено и не до конца осведомлен о правильном уходе за полостью рта.

**Выводы и заключения**

После изучения всей необходимой информации, проведения экскурсий-исследований и анализа результатов опроса можно сделать выводы, что наши зубы и их зубная эмаль очень сложный и не восстанавливающийся орган в организме человека, поэтому за зубами нужно очень бережно и тщательно ухаживать, применяя различные средства-защитники, которые нужно подбирать только с учетом индивидуальных особенностей организма каждого человека, а также опираясь на рекомендации специалистов-стоматологов.

Важно и просто необходимо уже с самого раннего детства приучать человека к правильной гигиене и уходе за всей полостью рта, ведь большинство болезней зубов и зубной эмали берет свое начало уже с появлением первых зубов.

Данная тема очень интересна и актуальна по своему значению в современном мире, поэтому каждый человек, ребенок то или взрослый, должен уметь правильно ухаживать за своими зубами, знать нормы здоровой гигиены полости рта и, обязательно, своевременно посещать зубного врача, ведь эти факторы и есть Залог здоровых зубов и красивой и ослепительной улыбки человека!!! Любите свои зубки!!!

**Список используемой литературы**

- Новейшая энциклопедия школьника, Александров И., Цеханский С., 2021 год, 240 с.

- Нескучная наука, Коллектив авторов Университета детей, 2021 год, 80 стр.

- Как устроено человеческое тело, Матц Вэнблад, 2019 год, 119 с.

-Чтоб здоровы были зубки….., В.Кираморов, 2012 год, 34 с.

- [www.centr-rebenka.ru](https://www.centr-rebenka.ru/articles/care/care_25.html)

- <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

- https://misto-dental.com.ua/molochnye-zuby

- <https://medilifespb.ru/uslugi/stomatologiyа>

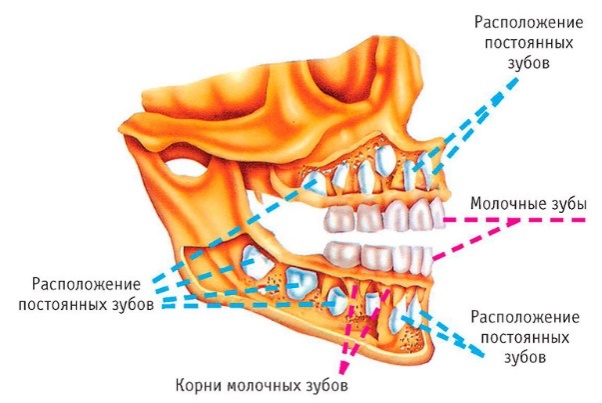
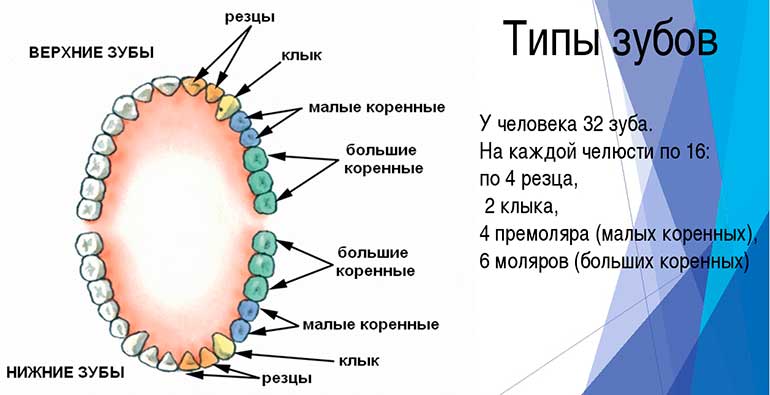
- <https://za-rozhdenie.ru/stomatologiya/do-skolki-let-rastut-zuby-u-detej>

-https://ru.med-mash.ru/teeth-and-mouth/3-ways-to-prevent-cavities-in-children-6877

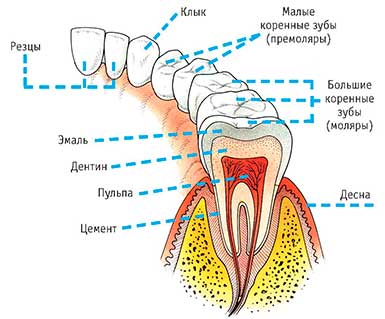
-https://druggist.ru/478828a-tabletki-tetratsiklin-instruktsiya-po-primeneniyu-pokazaniya-dozirovka-dlya-detey-i-vzroslyih

-https://temperaturka.com/med/profilaktika-boleznej-zubov-stomatologiceskie-sredstva-uhod-za-polostu-rta

Приложение 1. Строение и типы зубов



( <https://ru.wikipedia.org/wiki>) ([www.centr-rebenka.ru](https://www.centr-rebenka.ru/articles/care/care_25.html))



(<https://misto-dental.com.ua/molochnye-zuby>) ( https://medilifespb.ru/uslugi/stomatologiya)

Приложение 2. Неблагоприятные факторы для зубов

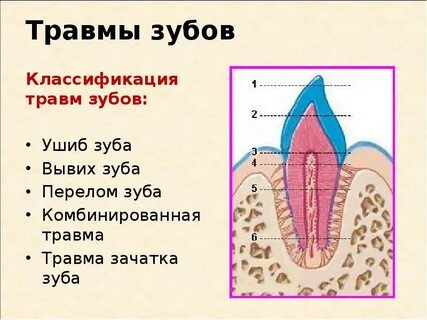


(https://za-rozhdenie.ru/stomatologiya/do-skolki-let-rastut-zuby-u-detej)

Приложение 3. Болезни зубов и зубной эмали







(https://ru.med-mash.ru/teeth-and-mouth/3-ways-to-prevent-cavities-in-children-6877)

Приложение 4. Гигиена полости рта





(https://druggist.ru/478828)

Приложение 5. Средства по уходу за полостью рта



(https://temperaturka.com/med/profilaktika-boleznej-zubov-stomatologiceskie-sredstva-uhod-za-polostu-rta)

Приложение 6. Первые средства для чистки зубов

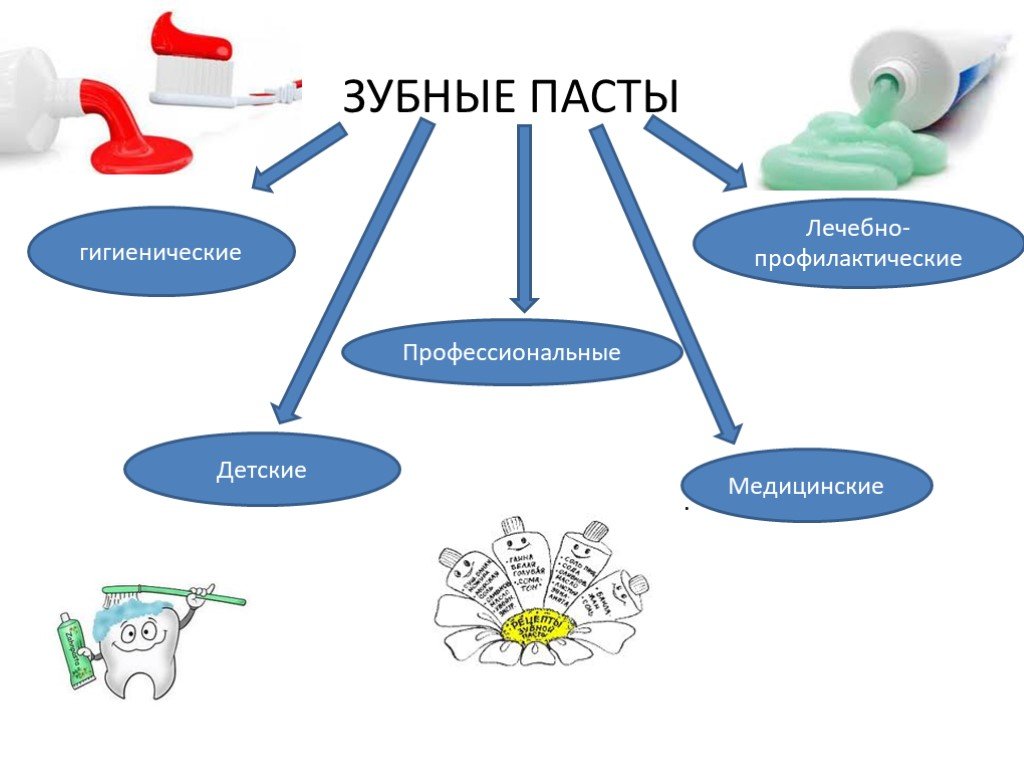


(<https://ya.ru/images/search>)



(<https://ya.ru/images/search>)

Приложение 7. Какие бывают зубные пасты



(<https://prezentacii.org/upload/cloud/18/11/105085/images/screen68.jpg>)

Приложение 8. Сравнительная таблица

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название | Фото | Действие |
| **SPLAT PROFESSIONAL** (Сенситив) антибактериальный компонент Biosol: высокоэффективный антисептик, обладает противовоспалительными свойствами; гидроксиапатит кальция восстанавливает эмаль, запечатывает микротрещины и снижает чувствительность зубов | https://doctor-white.ru/wa-data/public/shop/products/45/14/1445/images/3572/3572.970.jpg | антибактериальный эффект, для десен, для чувствительных зубов, комплексный уход, от кариеса, отбеливание, при кровоточивости десен, противовоспалительное действие, реминерализация, свежее дыхание, удаление зубного налета, укрепление эмали, для полости рта |
| [**ELMEX**](https://apteka.ru/brand/elmex/)  [**Профилактика кариеса**](https://apteka.ru/category/mouth/toothpaste/?filter=svo:pro;) | https://avatars.mds.yandex.net/i?id=528efc0928622569432039533c802b5dd59a2a2b-9152303-images-thumbs&n=13  https://avatars.mds.yandex.net/i?id=ea7790a7d20ed61bed56181294df255e12f76316-6942344-images-thumbs&n=13 | Elmex детская зубная паста белого цвета.  Специальные особенности: Total Fluoride content: 1000 ppm F-  Colgate Elmex Детская зубная паста для детей с 2 до 6 лет разработана для ежедневного ухода и защиты мягкой, еще не полностью сформировавшейся эмали молочных зубов вашего ребенка.  Зубная паста Elmex обладает приятным и мягким, но не сладким вкусом, который не провоцирует ребенка к проглатыванию зубной пасты.  Содержание аминофторида специально адаптировано к потребностям организма ребенка в возрасте до 6 лет |
| [**PRESIDENT**](https://apteka.ru/brand/president/)  Зубная паста для защиты от кариеса со вкусом освежающего мятного лайма. Подходит для детей от 10 лет и подростков.  Контролируемая абразивность (RDA 50) обеспечивает деликатное очищение хрупкой эмали.  RDA - это СТРОГИЙ КОНТРОЛЬ за размером и концентрацией абразивных частиц. | https://avatars.mds.yandex.net/get-market-ugc/5646029/2a0000018731463f6221447e5b8297ef017c/900x1200 | Специально подобранный абразив БЕЗОПАСНО и ЭФФЕКТИВНО удаляет налёт, ОЧИЩАЕТ и ПОЛИРУЕТ зубную эмаль.  •Защита от кариеса  •Эффективное очищение  •Свежее дыхание  •Здоровье десен  АКТИВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:  •Фторид (1450 ppm) укрепляет эмаль и защищает от кариеса  •Шалфей снижает риск воспаления  •Папаин расщепляет белковый налет  •Ксилитол подавляет рост бактерий и сокращает образование зубного налета  Специальные особенности: НЕ СОДЕРЖИТ: агрессивных абразивов, SLS, SLES, сахара |
| R.O.C.S. Активный Кальций.НЕ СОДЕРЖИТ ФТОР, АНТИСЕПТИКИ, СИНТЕТИЧЕСКИЕ КРАСИТЕЛИ С целью улучшения состава зубной пасты из него исключен диоксид титана (TiO2) как компонент не оказывающий влияние на свойство продукта. | https://avatars.mds.yandex.net/i?id=8d872624582df8a48cf6b76aa5c7d0d3a9cdbb45-4231455-images-thumbs&n=13 | Содержит ксилит (6%) – натуральный компонент, который препятствует развитию кариесогенной микрофлоры и формированию зубного налета, а также восстанавливает баланс полезной микрофлоры. Паста имеет низкую абразивность, что позволяет ее использовать лицам с повышенной чувствительностью зубов и дефектами эмали. Эффективно освежает дыхание.- Подходит для регулярного гигиенического ухода - Защита от кариеса и бактерий - Насыщает эмаль зубов минералами |

Приложение 9. Памятка по уходу за полостью рта

**Рекомендации по уходу за полостью рта**

для того, чтобы ваши зубки всегда были крепкие и здоровые, необходимо соблюдать ряд простых, но очень важных правил:

* тщательно чистите зубы 2 раза в день (утро и вечер) с применением зубной пасты и зубной щетки
* зубы нужно чистить со всех сторон, и чистка должна длиться не менее 2 минут
* соблюдайте правильную технику чистки зубов (выметающие движения сверху вниз)
* меняйте зубную щетку каждые 3 месяца
* очищайте рот после каждого приема пищи при помощи ополаскивателей или теплой чистой воды
* регулярно прочищайте зубные промежутки зубной нитью
* посещайте стоматолога не реже 2 раз в год, даже если вас ничего не беспокоит

**И помните- ежедневная и правильная гигиена полости рта- Залог красивой улыбки и здоровых зубов!!!**



([afyonosgb.com](https://afyonosgb.com/limpieza-dental-animada-k.html))

Приложение 10. Бланк анкеты № 1

Анкета

1. Сколько Вашему ребенку полных лет? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Как часто Ваш ребенок посещает стоматолога?

а) 2 раза в год в) более 2 раз в год

б) 1 раз в год г) не посещает вообще

3.Укажите самые частые причины посещения стоматолога

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

4. Сколько раз в день Ваш ребенок чистит зубы?

а) 2 раза в день в) более 2 раз в день

б) 1 раз в день г) не чистит вообще

5. Какая зубная паста самая эффективная, на Ваш взгляд?

а) с содержанием фтора в) с содержанием отваров трав

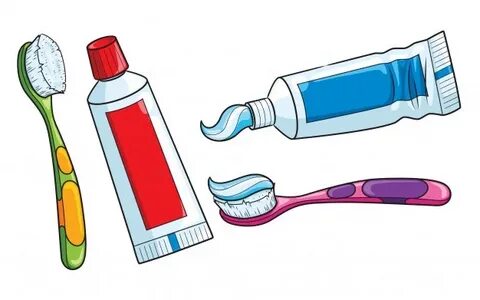
б) с содержанием кальция г) комплексный состав

6. Используете ли Вы рекомендации стоматологов при выборе зубной пасты?

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

7. Чем еще пользуется Ваш ребенок при уходе за зубами, кроме пасты и щетки?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спасибо за участие!!! Здоровья Вашим Зубкам!!!



(https://ru.dreamstime.com)

Приложение 11. Бланк анкеты № 2

Анкета № 2 

1. Как тебя зовут?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Сколько тебе лет?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Сколько раз в день ты чистишь зубы?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Какая паста тебе больше нравится?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Ходишь ли ты к стоматологу?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Знаешь ли ты, что такое кариес?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Что может сделать каждый для здоровья своих зубов?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спасибо за ответы!!!