



# ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

на тему:

«Как сохранить зубы здоровыми»

Работу выполнил – ученик 1 «Б»  
класса школы № 10 Ерзиков Егор,  
Руководитель – Мартыненко Ольга  
Михайловна

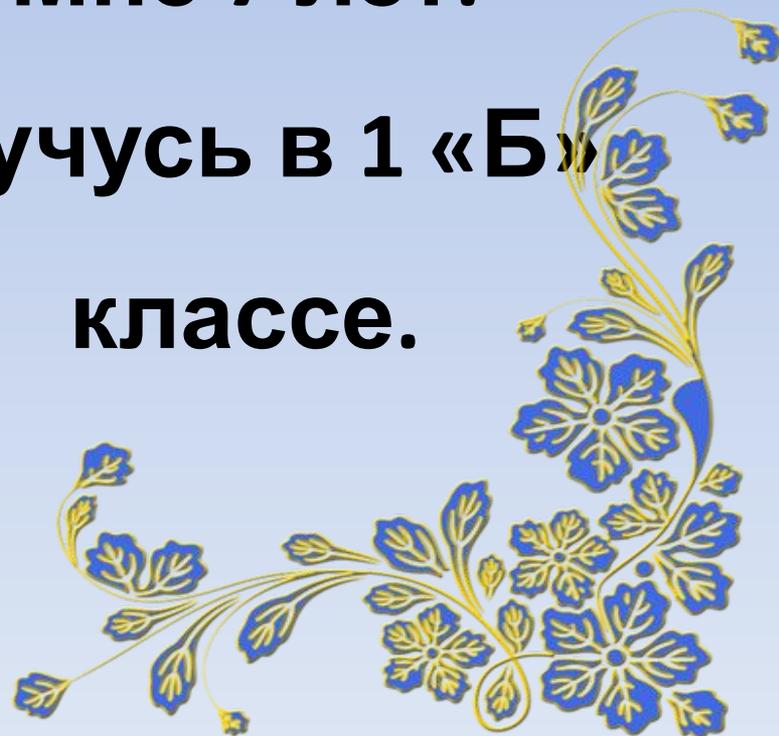




**Здравствуйте!**  
**Меня зовут Егор.**

**Мне 7 лет.**

**Я учусь в 1 «Б»  
классе.**



**Это моя мама.  
Её зовут Марина Сергеевна. Она – врач-стоматолог.**



**С раннего детства я хожу к маме на профилактический осмотр полости рта. Ухаживаю за своими зубами, стараюсь употреблять полезную пищу. Поэтому мои зубы здоровые.**



**Часто у мамы на работе я видел плачущих детей, у которых болели зубы, и они боялись идти к доктору.**



Поэтому у меня возникли вопросы: почему зубы болят, и что нужно делать, чтобы сохранить их здоровыми?

Побеседовав с мамой, я узнал, что заболевание зубов называется **кариесом**. К сожалению, встречается он очень часто, особенно у детей. Причинами его возникновения являются

- плохая гигиена полости рта;
- неправильное питание;
- вредные привычки;
- наследственность и общие заболевания.



Я решил это проверить, провести исследовательскую работу и узнать, как сохранить зубы здоровыми на долгие годы.

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

**Актуальность:** многие люди не знают правил ухода за

зубами, боятся ходить к стоматологу, поэтому распространенность кариеса очень большая.

**Гипотеза:** сохранение здоровья зубов зависит от ухода за ними и от образа жизни людей.

**Предмет**

**исследования:** зубы



## **Задачи:**

- 1. Провести анкетирование. Выяснить, как ученики 1»Б» класса следят за зубами, что предпочитают кушать, как часто посещают стоматолога.**
- 2. Пригласить стоматолога на классный час, познакомиться со строением зубов, их функциями, причинами возникновения кариеса. Узнать как ухаживать за зубами.**
- 3. Провести эксперимент о том, насколько качественно ребята чистят зубы.**
- 4. Узнать, какая пища полезна для зубов, а какая вредна. Провести эксперимент о влиянии разных жидкостей на зубы.**
- 5. Сделать выводы.**



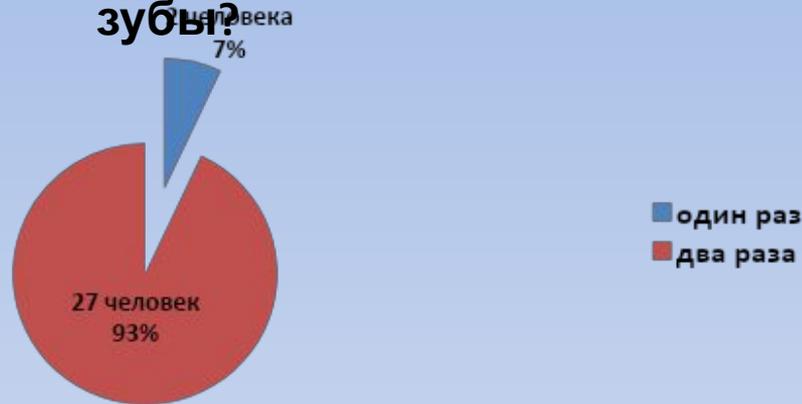
В 1 «Б» классе мы провели анкетирование.

В нем приняли участие 29 человек.

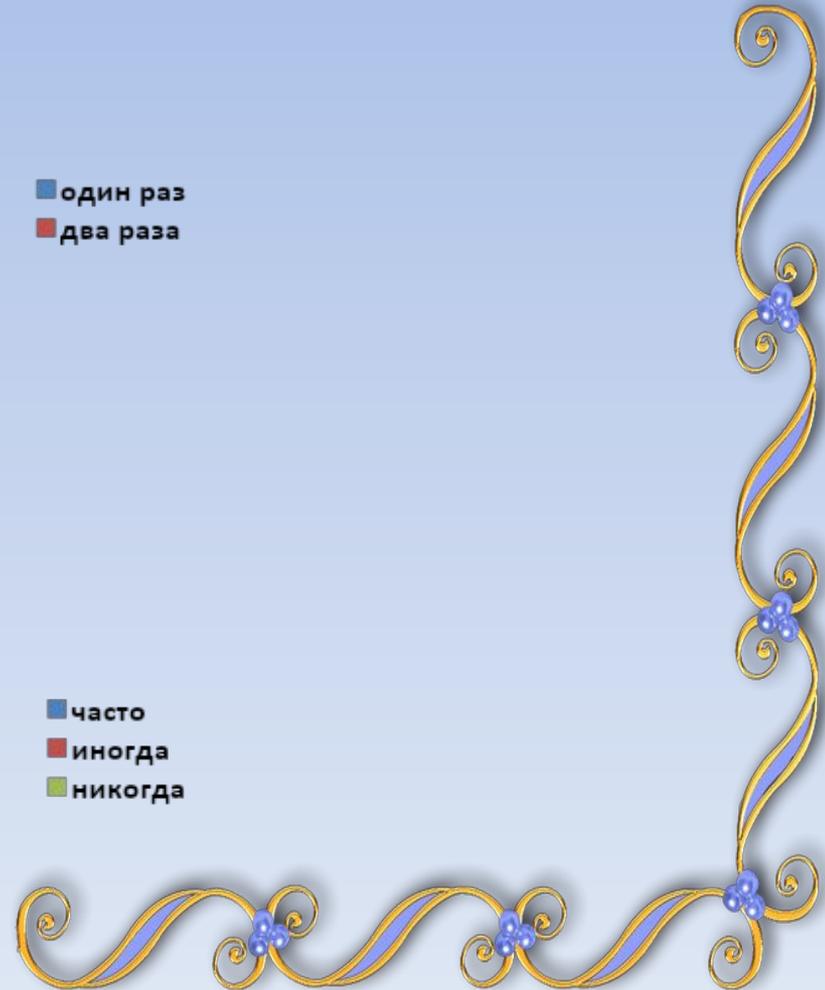
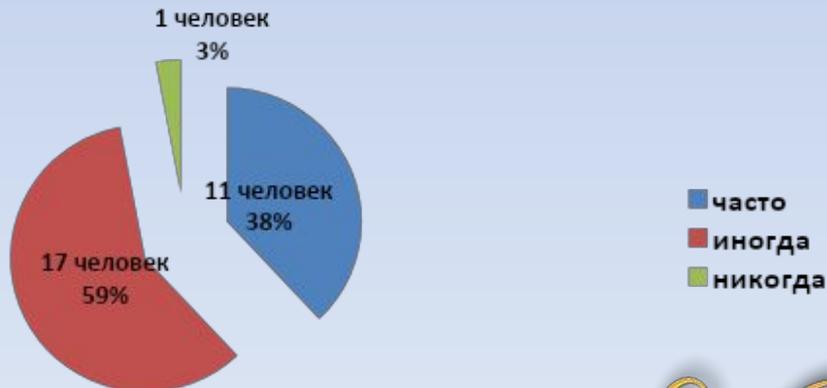
## Вопросы анкеты:

1. Сколько раз в день ты чистишь

зубы?



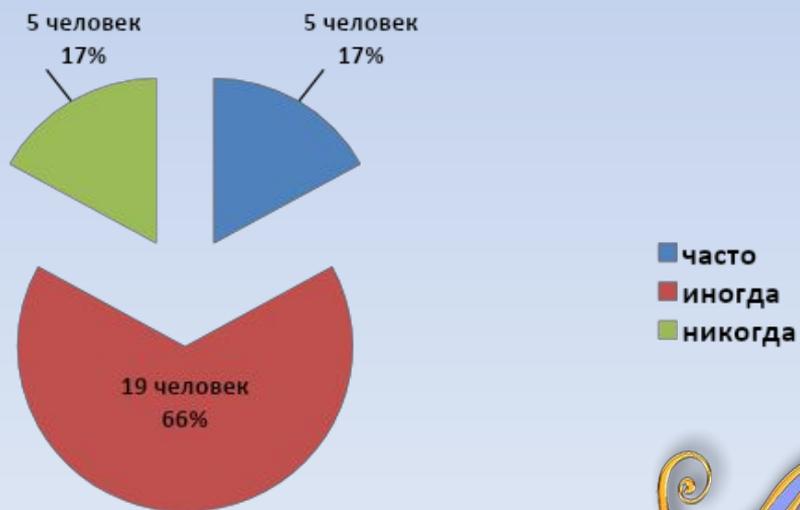
2. Как часто ты ешь фрукты и сырые овощи?



### 3. Любишь ли ты творог и другие молочные продукты?



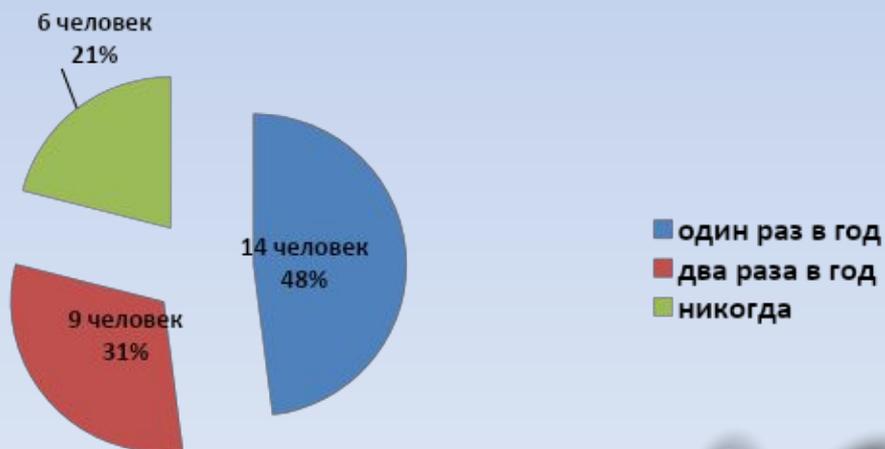
### 4. Часто ли ты употребляешь конфеты и сладости?



## 5. Как часто мучает тебя зубная боль?

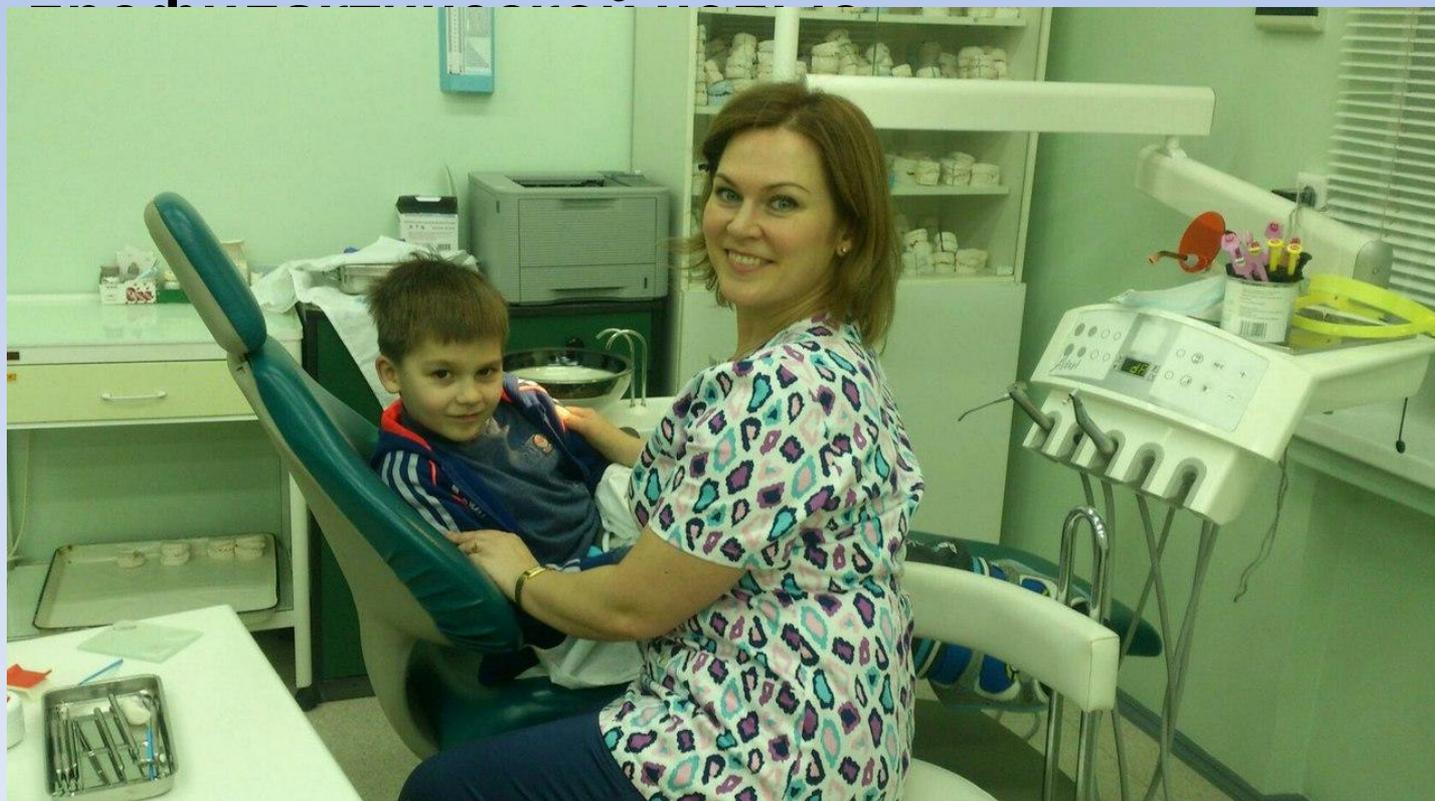


## 6. Как часто ты посещаешь стоматолога?

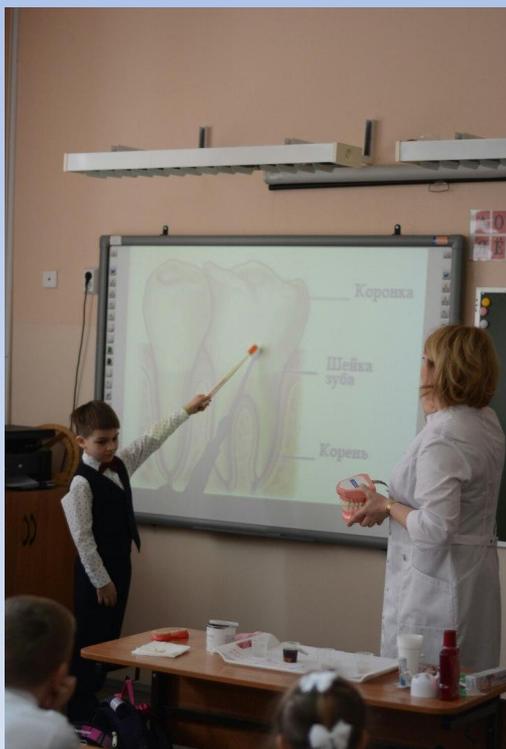


# Выводы:

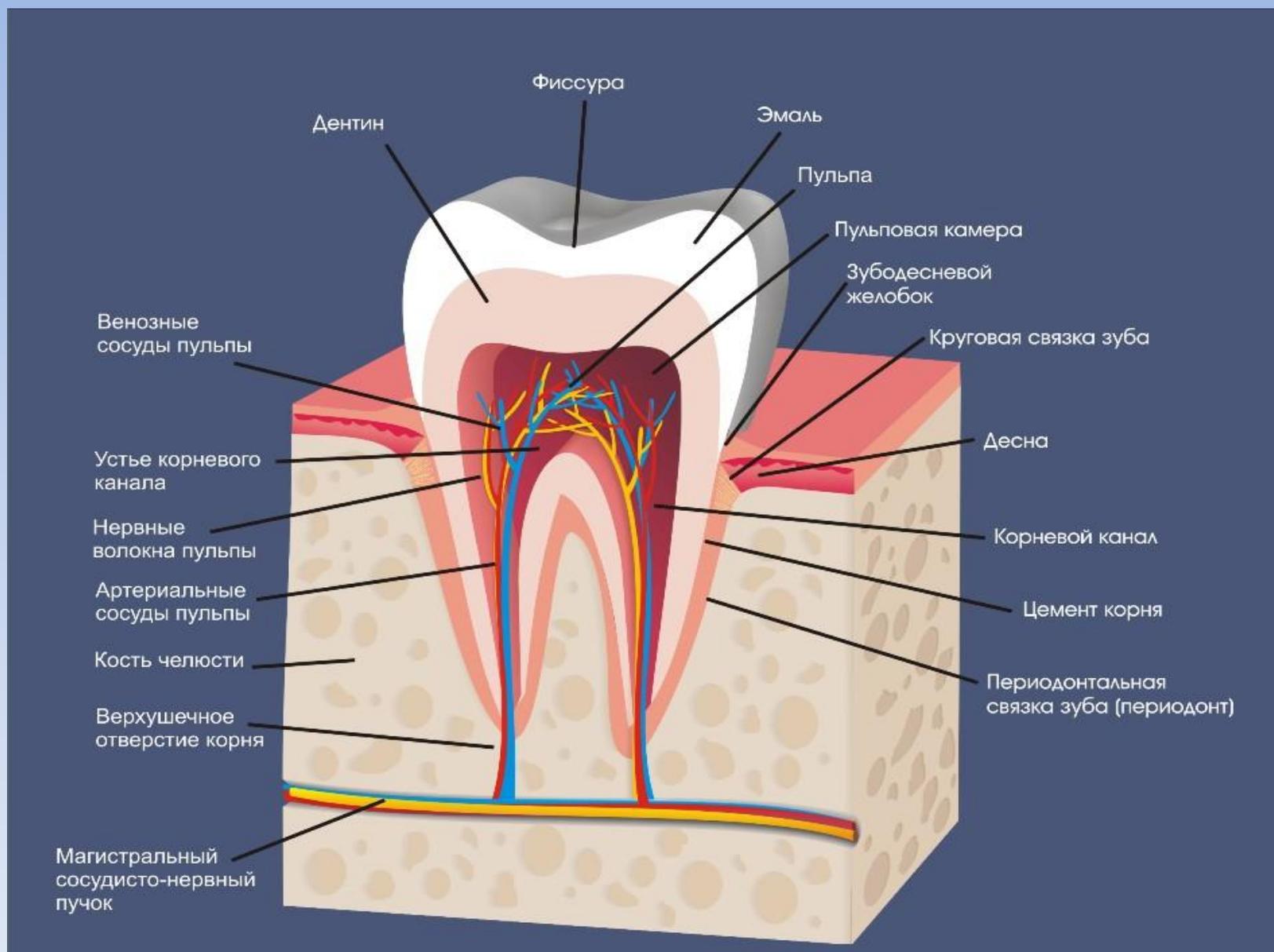
В результате анкетирования выявлено, что все мои одноклассники регулярно чистят зубы, не злоупотребляют сладостями, стараются есть полезную пищу. К сожалению, не все знают о необходимости посещения стоматолога два раза в год с



**Я предложил маме прийти к нам в класс и рассказать ребятам, что такое зубы, какую функцию они выполняют, их строение, заболевания и как за ними ухаживать**



# В результате мы узнали, что зуб – **живой орган**.



**Функции зубов:** - откусывание и пережёвывание пищи,

удерживание ее в полости рта;

участие в произношении звуков;

- эстетическая. Формирование внешнего

облика. У взрослого человека во рту находятся 32 зуба, у детей – 20 молочных зубов.



Когда мы кушаем, на зубах образуется мягкий зубной налет



В нем поселяются  
микробы –

**СТРЕПТОКОККИ.**

В процессе жизнедеятельности они выделяют кислоту, которая разрушает зубы.

своей



**Сначала возникает начальный кариес, о котором мы можем не подозревать, так как он не доставляет неприятных ощущений.**



**Именно поэтому необходимо посещать стоматолога два раза в год с целью профилактики, чтобы доктор мог обнаружить кариес на ранней стадии.**

Если не вылечить зуб на этой стадии, то кариес проникает глубже. Зуб начинает болеть.

**Визит к стоматологу необходим!**



Чтобы предотвратить возникновение налета и развитие кариеса, необходимо чистить зубы. Для этого используют:

1. зубную щетку,



2. зубную пасту,



3. ополаскиватель



4. зубную нить,



5. скребок для языка



# КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ, УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА



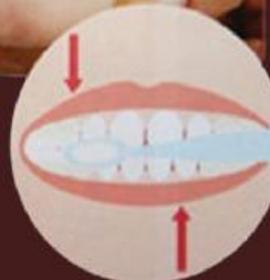
Чистим нижнюю жевательную поверхность (10 движений на каждые два зуба)



Чистим верхнюю жевательную поверхность (10 движений на каждые два зуба)



Чистим передние зубы сверху-вниз снизу-вверх



Чистим передние зубы круговыми движениями



Чистим внутри рта выметающими движениями



Чистим внутри рта выметающими движениями



Чистим выметающими движениями со стороны нёба

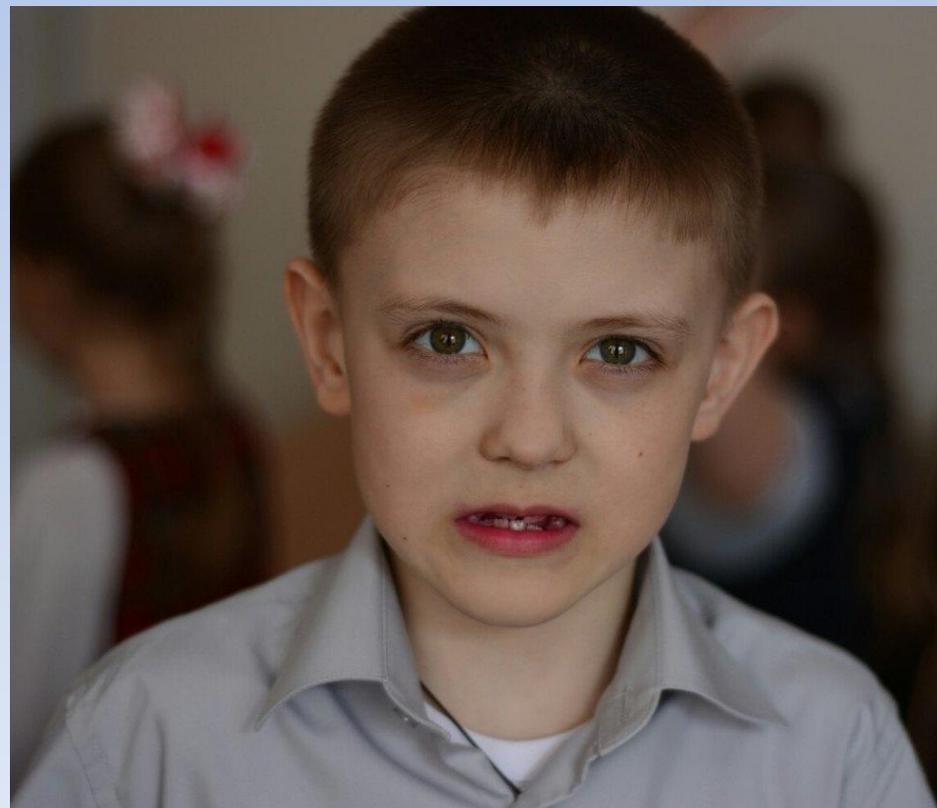


Чистим выметающими движениями со стороны языка

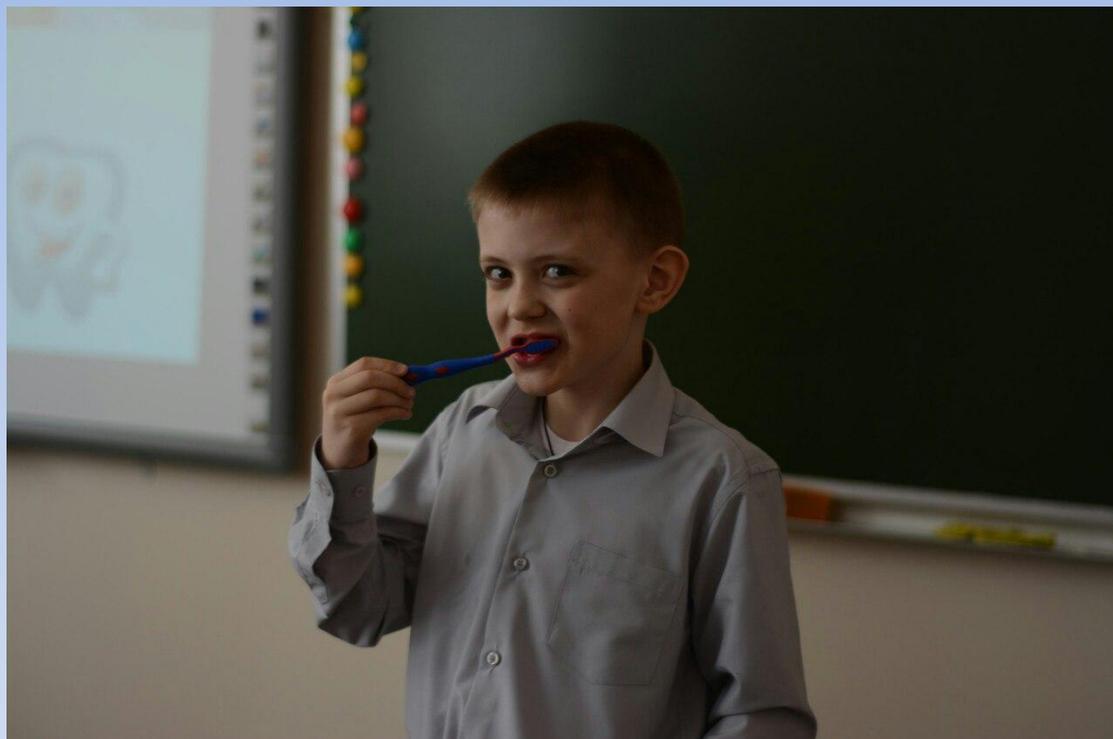


**В классе мы провели эксперимент:  
Дарина и Ваня прополоскали рот индикатором  
зубного налета.**

**В результате налет на их зубах окрасился  
в ярко-розовый цвет.**



Затем ребята почистили зубы в течение 3-х минут.



При повторном полоскании индикатором налета зубы не окрасились, так как налета не было.



Состояние зубов зависит и от пищи, которую мы употребляем.

В классе мы провели следующий эксперимент: кусочки мела, который как и зубы, в основном, состоит из кальция, поместили в разные жидкости: кока-колу, воду, уксусную кислоту и минеральную воду.



В кока-коле мел приобрел темно-коричневую окраску, в кислоте мел растворился, в минеральной воде стал более светлым, в обычной воде не изменился

УКСУСНАЯ  
КИСЛОТА

МИНЕРАЛЬНАЯ  
ВОДА

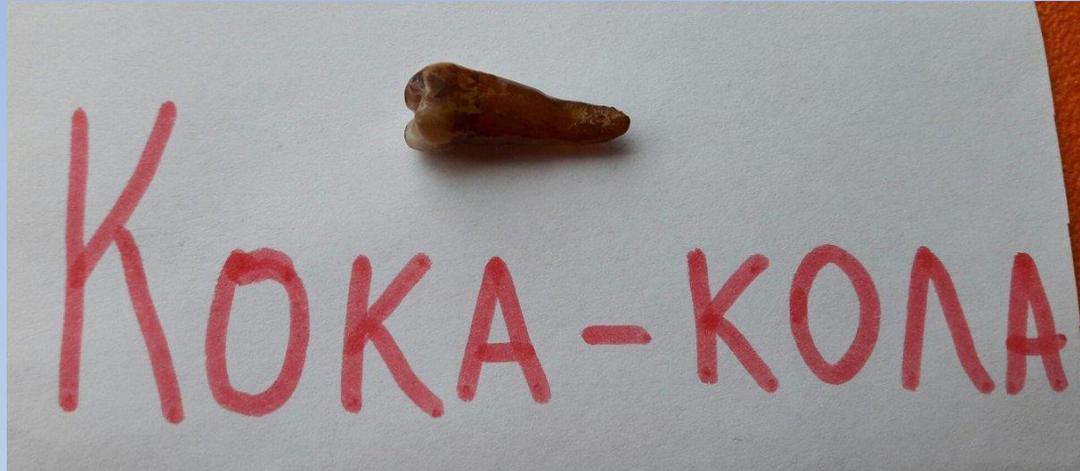
КОКА-КОЛА

ВОДА

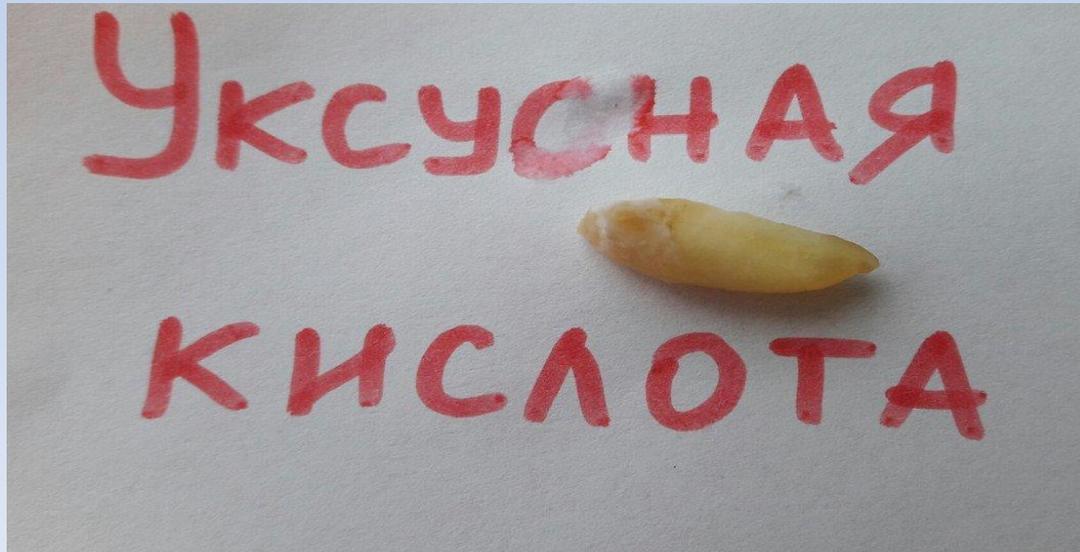
Дома мы подобный опыт провели с настоящими зубами.



**Зуб после пяти дней пребывания в кока-коле:**



**В кислоте эмалевый слой зуба полностью**



## Продукты, полезные для зубов:



## Вредные для зубов продукты:



**Очень важно избавляться от вредных привычек, так как в результате возникают зубо-челюстные деформации, которые тоже могут привести к кариесу.**



**Необходимо вести здоровый образ жизни:  
заниматься спортом, закаливанием организма, чтобы  
меньше болеть.**



Мои одноклассники очень активно участвовали в беседе. Они узнали для себя много нового о зубах, научились правильно за ними ухаживать.

В конце урока каждый получил в подарок, необходимый для каждодневного ухода за зубами – скребок для языка



# Выводы:

Чтобы зубы долго оставались здоровым необходимо:

- правильно чистить зубы не меньше двух раз в день;
- употреблять в пищу полезные продукты;
- избавляться от вредных привычек;
- вести активный и здоровый образ жизни





***Спасибо за  
внимание!***