

Авторы:

Иващенко Владимир Андреевич

ученик 1 «А» класса

Клеймёнов Арсений Денисович

ученик 1 «А» класса

Чижов Степан Алексеевич

ученик 1 «А» класса

Научный руководитель:

Новикова Людмила Сергеевна

учитель начальных классов

МБОУ «СОШ п. Ягодное»

п. Ягодное, Магаданская область

ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?

***Аннотация:** в исследовании опытным путем доказана необходимость чистить зубы. Авторы работы проводили опыты и анкетирование своих одноклассников по данной проблеме. Практическая ценность проекта связана с возможностью использования рекомендаций, а также полученных результатов исследования в практике профилактической здоровьесберегающей работы с учащимися начальной школы.*

***Ключевые слова:** зуб, больные зубы, кариес, зубная щетка, зубная паста.*

Чтобы иметь красивую улыбку? Или сохранить зубы красивыми? А может быть, больные зубы приносят серьёзный вред здоровью человека?

Поэтому наша группа решила найти ответ на этот вопрос.

Свои исследования мы начали с того, что провели анкетирование учеников 1-х классов МБОУ «СОШ п. Ягодное» Магаданской обл.

Для опроса мы составили следующую анкету и предложили одноклассникам ее заполнить (табл. 1).

Таблица 1

№	Вопрос	Ответы	
1.	Чистишь ли ты зубы каждый день?	Да	Нет
2.	Сколько раз в день ты чистишь зубы?	один	два
3.	Продолжительность твоей чистки зубов?	Менее 3 мин	Более 3 мин
4.	Полоснешь ли ты рот после приема пищи?	Да	Нет
5.	Посещаешь ли ты стоматолога 2 раза в год?	Да	Нет
6.	Очищаешь ли ты поверхность языка при чистке зубов?	Да	Нет

Результаты анкетирования.

В анкетировании участвовали ____56____ человек.

Таблица 2

Уход за полостью рта	Кол-во
Чистят зубы каждый день	48 ч
Чистят зубы один раз в день	36 ч
Чистят зубы два раза в день	25 ч
Чистят зубы менее 3 минут	29 ч
Чистят зубы более 3 минут	12 ч
Полоснут рот после приема пищи	5 ч
Посещают стоматолога 2 раза в год	9 ч
Очищают поверхность языка при чистке зубов	15 ч

Выявлено, что только 5 человек из 56 первоклассников соблюдают правила гигиены рта.

Затем мы спросили у медсестры школы:

«Сколько первоклассников страдают заболеваниями зубов?»

Информация, полученная у медсестры, была следующая:

39 первоклассников из 59 человек страдают кариесом.

Полученные результаты и выводы свидетельствуют о следующем:

1. Дети, соблюдающие все правила гигиены рта, имеют здоровые зубы. Таких у нас всего 20 чел.

2. Чем меньше внимания уделяется гигиене полости рта, тем больше проблем со здоровьем зубов – 39 чел.

Мы сделали вывод:

У большинства первоклассников нет навыков ухода за зубами и полостью рта.

Далее мы решили узнать «Как устроен наш зуб?».

Мы провели экскурсию в стоматологический кабинет школы и встретились с врачом – стоматологом. Она нам рассказала о строении зуба, о том как появляется кариес и показала, как правильно надо чистить зубы.

Оказывается, мы рождаемся беззубыми. Примерно через шесть месяцев появляется первый зуб.

В возрасте 2-х лет у ребёнка вырастает 20 зубов. Это молочные зубы.

В шесть лет зубы начинают меняться.

К 12 годам молочные зубы заменяются постоянными

Почему это происходит?

Человек растёт, а зубы – нет, и расстояния между зубами увеличиваются. Поэтому, когда рост челюстей заканчивается, молочные зубы меняются на более крупные и прочные.

Как правило, их бывает 32.

Чтобы зубы были крепкими и здоровыми очень важно есть пищу, содержащую достаточно кальция, например молоко, яйца, творог, сыр.

Если человек потеряет постоянный зуб, то новый уже не вырастет никогда.

Мы пришли к выводу:

1. Зубы нужны, чтобы откусывать и пережевывать пищу.
2. Мы используем их, когда произносим многие звуки (например «д», «з», «л», «с», «т»).
3. Зубы влияют на внешний вид человека. Поэтому очень важно беречь и вовремя лечить зубы.

Строение зуба:

Зуб – это живой орган.

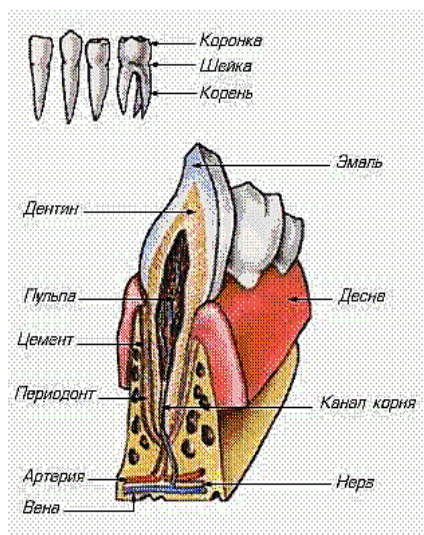


Рис. 1

Обычный зуб человека имеет 3 основные части – видимую часть – коронку, 2–3 корня, которыми зуб прикрепляется к челюстной кости. Место соединения коронки и корня называется шейкой.

Постоянные зубы покрыты слоем очень прочной эмали. Она, как панцирь, защищает зубы. Под слоем эмали лежит менее твердый, но тоже очень прочный слой, – дентин. Внутри зуба мягкая ткань – пульпа. Она содержит кровеносные сосуды и нервы. Через кровеносные сосуды в зуб поступают кислород, питательные вещества, витамины, необходимые для роста и сохранения зуба. Благодаря нервам зуб чувствует тепло и холод.

Внизу зуба различают корень. Он закрепляет зубы, чтобы они не шатались и не выпали.

Зубы подвержены ряду заболеваний и самым распространенным является кариес.

Что такое кариес?

Сущность кариеса состоит в том, что под влиянием микробов и вырабатываемых ими кислот происходит разрушение тканей зуба.

Одним из путей профилактики кариеса является очистка зубов, и полоскание ротовой полости после приема пищи.

Это приводит к предотвращению образования зубного налета.

На основе полученных знаний мы составили схему образования кариеса:

Человек принимает пищу. Остатки пищи застревают между зубов. Образуется зубной налет, размножаются микробы. Микробы выделяют кислоту. Кислота действует на зубы и разрушает эмаль. Возможно развитие кариеса.

Далее мы решили узнать «Почему для чистки зубов используют зубную щётку и зубную пасту, а не ограничиваются одной щёткой?»

Для того чтобы выявить, почему для чистки зубов используют зубную щётку и зубную пасту, а не ограничиваются одной щёткой, мы провели эксперимент. Мы обработали одно куриное яйцо зубной пастой «Жемчуг», содержащий фтор. Спустя 10 минут ополоснули его водой и опустили его в стакан с водным раствором лимонной кислоты. С лимонной кислотой работать надо осторожно!

Второе яйцо, не обработав зубной пастой, тоже опустили в кислоту. Свои наблюдения мы заносили в таблицу:

Таблица 3

Скорлупа яйца в растворе лимонной кислоты	Прочность скорлупы			
	3 часа	1-ые сутки	2-ые сутки	3-ие сутки
Обработанная зубной пастой	Без изменений	Без изменений	Без изменений	Появились незначительные изменения поверхности
Без обработки зубной пастой	Без изменений	Появились незначительные изменения поверхности	Поверхность скорлупы стала шершавой и мягкой	Скорлупа практически растворилась



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5

Прошло три дня.

Яйцо, не обработанное зубной пастой стало рыхлым и хрупким, обработанное – осталось без изменений.

Мы сделали вывод:

Лимонная кислота повреждает яичную скорлупу и никак не действует на скорлупу обработанную зубной пастой, значит, фтор содержащийся в зубных пастах, борется с кариесом. Поэтому для чистки зубов используют зубную щётку и зубную пасту, а не ограничиваются одной щёткой.

Чтобы зубы были крепкими и здоровыми надо есть продукты, содержащие кальций и фтор, и постоянно следить за чистотой полости рта

Далее мы изучили медицинскую литературу и показали ребятам, как надо ухаживать за зубами. Мы рассказали, что еды на зубах образуется налёт, в котором размножаются микробы. Это приводит к кариесу.

1. Очистка зубов зубной пастой и полоскание ротовой полости после приема пищи приводит к предотвращению зубного налета.

2. Зубная паста оказывает воздействие на зубную эмаль, помогая предотвратить её разрушение.

3. Необходимо чистить зубы каждый раз после еды.

Чтобы сохранить свои зубы здоровыми, надо соблюдать ещё ряд правил:

1. Нельзя грызть твёрдые предметы (карандаши, ручки, булавки и др.). От этого зубы быстро разрушаются.

2. Сразу после холодной пищи нельзя брать в рот пищу горячую, и наоборот. В зубах от этого будут образовываться трещины.

3. Не ковыряйте в зубах острыми предметами.

4. Два раза в год посещайте стоматолога.

5. Употребляйте в пищу больше витаминов (овощи, фрукты), меньше сладких и мучных блюд. Соблюдайте режим приёма пищи.

Подводя итоги, можно предположить, что выдвинутая нами гипотеза, о том, что соблюдение правил личной гигиены оказывают влияние на прочность зубов, подтвердилась.

Мы напечатали памятки для учеников «Как правильно нужно чистить зубы» и в своём классе рассказали и показали, как надо правильно ухаживать за зубами.

Приложение

Как ухаживать за зубами:

1. У каждого человека должна быть зубная щётка. Она должна стоять в стаканчике или специальной подставке и всегда быть чистой.

2. Чистить зубы два раза в день: утром (после завтрака) и вечером (перед сном), после еды всегда полоскать рот тёплой водой.

3. Верхние зубы нужно чистить сверху вниз, нижние – снизу вверх. Чистить зубы надо как с наружной, так и с внутренней стороны. Для чистки зубов применяют подметающие, круговые и возвратно-поступательные движения щёткой. На очищение всей поверхности зубов необходимо 300 – 400 движений, на что потребуется в среднем 2 – 3 мин. Кроме зубов и дёсен микробы скапливаются ещё и на корне языка. Поэтому во время гигиены полости рта необходимо тщательно очищать и поверхность языка.

Мы пришли к следующим выводам:

1. После еды на зубах образуется налёт, в котором размножаются микробы. Это приводит к кариесу.

2. Очистка зубов зубной пастой и полоскание ротовой полости после приёма пищи приводит к предотвращению зубного налёта.

3. Зубная паста оказывает воздействие на зубную эмаль, помогая предотвратить её разрушение.

4. Необходимо чистить зубы каждый раз после еды.

Чтобы сохранить свои зубы здоровыми, надо соблюдать ещё ряд правил:

1. Нельзя грызть твёрдые предметы (карандаши, ручки, булавки и др.). От этого зубы быстро разрушаются.

2. Сразу после холодной пищи не берите в рот пищу горячую, и наоборот. В зубах от этого будут образовываться трещины.

3. Не ковыряйте в зубах острыми предметами.

4. Два раза в год посещайте стоматолога.

5. Употребляйте в пищу больше витаминов (овощи, фрукты), меньше сладких и мучных блюд. Соблюдайте режим приёма пищи.

Как правильно надо чистить зубы:

Мы в своём классе рассказали и показали, как надо правильно ухаживать за зубами.

1. У каждого должна быть зубная щётка. Она должна стоять в стаканчике или специальной подставке и всегда быть чистой.

2. Чистить зубы два раза в день: утром (после завтрака) и вечером (перед сном), после еды всегда полоскать рот тёплой водой.

3. Верхние зубы нужно чистить сверху вниз, нижние – снизу вверх. Чистить зубы надо как с наружной, так и с внутренней стороны. Для чистки зубов применяют подметающие, круговые и возвратно-поступательные движения щёткой. Кроме зубов и дёсен микробы скапливаются ещё и на корне языка. Поэтому во время гигиены полости рта необходимо тщательно очищать и поверхность языка.

Список литературы

1. Плешаков А.А. Окружающий мир 3 класс. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2013. – 175 с.

2. Феоктистова В.Ф. Исследовательская и проектная деятельность младших школьников: рекомендации, проекты. – Волгоград: Учитель, 2011. – 142 с.

3. Беляев С.С. Зачем нужно чистить зубы / С.С. Беляев, Ю.А. Вдовенко, А.А. Мещерякова, А.Г. Панова, А.А. Пикалова, Э.А. Сараева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.secreti.info/23-2p.html> (дата обращения: 16.10.2017).