

Коршунов Богдан Александрович

учащийся

Денисова Марина Александровна

учитель

МОУ «Лицей №5 им. Ю.А. Гагарина

Центрального района Волгограда»

г. Волгоград, Волгоградская область

ЧИСТКА ЗУБОВ – ЗАЛОГ КРАСИВОЙ И ЗДОРОВОЙ УЛЫБКИ

Аннотация: все хотят иметь здоровую и красивую улыбку, но, к сожалению, далеко не все знают, как правильно ухаживать за полостью рта. В большинстве случаев причиной зубной боли является плохая гигиена полости рта. На сегодняшний день самым распространенным заболеванием, которым страдает человечество, является кариес. Он встречается у 60–90% детей школьного возраста и почти у 100% взрослых [9]. Поэтому я решил разобраться в вопросах гигиены полости рта и профилактики кариеса.

Ключевые слова: зубы, кариес, гигиена, здоровье, дети.

Задачи исследования.

1. Изучить строение зуба.
2. Узнать, что такое кариес и выявить причины его появления.
3. Узнать, как правильно подобрать зубную щетку и зубную пасту.
4. Определить уровень знаний одноклассников о правильном уходе за полостью рта.
5. Разработать рекомендации по профилактике кариеса у детей.

Методы исследования:

- чтение книг и просмотр научно-популярных телепередач;
- поиск информации в глобальной сети Интернет;
- анкетирование одноклассников;
- наблюдения и эксперименты;

– анализ полученных сведений.

Что о зубах рассказывают детские книги?

В ходе исследования в своей домашней библиотеке я прочитал много детских книг, главные герои которых, плохо чистили зубы и страдали от зубной боли. Например: «Ма-Тари-Кари» – сказка Бориса Заходера, «Как у зайчонка зуб болел» – Абрамцевой Н.К., «Сказка про больной зуб» – Вячеслава Лапшина.

Зубы человека: строение и их виды.

Я посетил библиотеку, в которой ознакомился со справочниками и энциклопедиями. Так я узнал, что зуб состоит из коронки, шейки и корня. Коронка покрыта эмалью – самой твердой тканью в организме. Под ней находится дентин – это основа зуба. Внутри зуба расположена пульпа, которая содержит нервы и сосуды. Зуб окружен розовой десной [6].

Также я узнал, что у детей всего 20 молочных зубов, а у взрослых 32 постоянных зуба. По своему строению они немного отличаются. Эмаль молочных зубов более белая в отличие от постоянных зубов, имеющих желтоватый оттенок, у детей она более тонкая и нежная [3].

Постоянные зубы прочнее и больше молочных по своим размерам. Корни у молочных зубов короче и тоньше [1].

История развития средств гигиены полости рта.

Первыми приспособлениями для ухода за зубами были веточки деревьев, которыми удаляли зубной налёт. Самыми невероятными средствами гигиены были: зола от растений, перетёртые в порошок камни, толчёное стекло, шерсть, пропитанная мёдом.

В древней Руси зубы было принято чистить 2 раза в день – утром и вечером, даже самые бедные крестьяне чистили зубы. В те времена для гигиены полости рта использовали куски самого обычного берёзового угля, а в завершении для освежения дыхания обязательно жевали листочек мяты. В тех местах, где мяты не было, использовали иголки хвойных деревьев.

Интересный факт: современную щетку изобрел китайский император, сделавший первую зубную щётку 500 лет назад. Щетина была сделана из волос

вепря, а ручки из дерева или костей животных. А первая настоящая зубная паста появилась в мире в 1873 году. Выпустила её компания Colgate [1].



Рис. 1

Правила выбора средств гигиены.

О предмете своего исследования я поинтересовался у стоматолога, к которому регулярно хожу на профилактический осмотр. Он рассказал мне, что после еды на зубах остаются частички пищи, из которых образуется зубной налет и, если зубы долго не чистить или чистить неправильно, налет уплотняется, и в нём начинают размножаться бактерии. Поедая остатки пищи, они выделяют кислоту, которая разъедает эмаль зубов, сначала появляется белое или кремовое пятно, если не предпринимать ни каких мер, то потом образуется кариозная полость.

Так же врач объяснил мне, что очень важно использовать хорошую зубную пасту и щетку, а чистить поверхности зубов нужно выметающими движениями от десны к краю, жевательную же поверхность каждого зуба очищают движениями вперед-назад.

Потом он объяснил мне, что зубные щетки бывают разные – детские и взрослые, обычные и электрические. Детская зубная щётка мало чем отличается от взрослой. Различие лишь в размерах и щетинках, в детских используется более мягкий материал, так как эмаль молочных зубков очень нежная.

Зубные пасты бывают двух видов – гигиенические и лечебно-профилактические. Первые только очищают зубы от налета и освежают дыхание, вторые же содержат минералы и микроэлементы для питания и укрепления зубов и десен.



Рис. 2

Выбор пасты зависит от возраста человека, в каком регионе он живёт и, конечно же, есть у него проблемы со здоровьем зубов или нет.

Большую роль в профилактике кариеса играет фтор. Он укрепляет эмаль и делает ее более прочной. Мы можем получить его, когда пьем воду, чай, едим морскую рыбу и грецкие орехи. В нашей области в воде его очень мало, из-за этого у детей часто появляются проблемы со здоровьем зубов. Поэтому наша паста должна содержать фтор, минералы и витамины чтобы делать зубы более крепкими [5, 7].

Детская зубная паста отличается от взрослой.

1. В ней содержится меньше твердых очищающих частиц, которые могут повредить эмаль детских зубов.
2. В ней нет вредных компонентов для отбеливания эмали зубов.
3. В ней содержится гораздо меньше лечебных компонентов.

Интересные факты.

В глобальной сети Интернет, на сайте Всемирной организации здравоохранения [9] я узнал, что более чем у 60% школьников, а также почти у 100%

взрослых есть кариес, основная причина которого – неправильное питание и плохая гигиена полости рта. На сайте ВОЗ есть таблица с примером продуктов и напитков с высоким содержанием сахара – так маленький батончик «Сникерс» равен почти 7 чайным ложкам сахара, а баночка Кока-Колы – 8 чайным ложкам сахара.

При употреблении сладостей, во рту, в зубодесневой борозде, под языком, за щеками остается сахар, в котором достаточно быстро начинают расти и размножаться бактерии. Растущие популяции бактерий опасны тем, что: в результате жизнедеятельности бактерий запускается процесс брожения и образуются кислоты, разрушающие эмаль [10]

На сайте фирмы Colgate [8] я нашел полезные материалы для детей, обучающие правильному уходу за зубами, там же я посмотрел интересный и полезный мультфильм «Приключения в зубной галактике», про зубных защитников и доктора Зайца.

Строение зубного аппарата акул.

При просмотре научного фильма компании BBC «Вся правда об акулах» я узнал об одном удивительном факте. По своему строению и происхождению зубы акул – это видоизменённая плакоидная чешуя. Зубы у акул болеть не могут, по той причине, что не имеют корней, они прикреплены к десне.



Рис. 3

Согласно фильму, как минимум у двух видов акул, серо-голубой и тигровой, эмаль на 100% состоит из фтора, то есть их зубы как будто постоянно по-

крыты фторсодержащей пастой, защищающей от кариеса и укрепляющей зубы. Количество зубов у акулы практически неограниченно, ведь они растут всю ее жизнь. В пасти каждой акулы зубы выстроены в 3–20 рядов на каждой челюсти и в каждом ряду их не менее 30-ти. У взрослой акулы от 200 до 15 000 зубов.

Наблюдение за животными.

Я много наблюдал за домашними животными, чтобы понять, как они чистят зубы и чистят ли вообще. Оказалось, что кошки и собаки очищают свои зубы, когда грызут что-нибудь жесткое, например, косточки, жевательные палочки, специальные резиновые игрушки о которые животные чистят зубы во время игры. Но бывает так, что этого недостаточно для качественной очистки зубов, тогда люди сами чистят зубы своим питомцам с помощью специальной зубной пасты и щетки. А ещё животные тоже посещают стоматолога.



Рис. 4

Анкетирование одноклассников.

Недавно я раздал анкеты своим одноклассникам, с вопросами о том: как много сладкого они едят, как часто и какими движениями они чистят зубы и как часто они посещают стоматолога. Всего в анкетировании участвовало 29 человек. После обработки анкет получили следующие результаты:

– 26 человек ответили, что они знают, как правильно чистить зубы, но всего 5 выбрали рисунок с правильными движениями зубной щёткой;

- 9 человек чистят зубы до завтрака (стоматологи настоятельно рекомендуют чистить зубы после приёма пищи), а 2 человека вообще не чистят зубы по утрам;
- большинство моих одноклассников очень любит есть сладости;
- 5 человек никогда не лечили зубы, но это не значит, что у них нет кариеса.

Эксперимент.

Если яйцо поместить в уксус, скорлупа растворится и яйцо станет упругим, потому что под влиянием уксуса кальций, из которого состоит скорлупа, растворяется и исчезает в виде пузырьков газа. По своему составу скорлупа птичьих яиц похожа на эмаль зубов, так как и скорлупа, и зубная эмаль состоят из кальция. Проведём эксперимент, попробуем защитить скорлупу от воздействия уксуса с помощью зубной пасты.

Ход работы: Одну половину яйца я обработал зубной пастой, а вторую оставил чистой. Поместил яйцо в ёмкость с уксусом, плотно закрыл и оставил на 4 часа. После этого достал яйцо, промыл чистой водой и просушил. В результате эксперимента половина яйца, обработанная зубной пастой, осталась твёрдой, а другая сторона стала мягкой и легко продавливалась.

Это доказывает, что кислоты разрушают эмаль зубов, а зубная паста, особенно лечебно-профилактическая, помогает защитить наши зубы и предотвратить появление кариеса.



Рис. 5

Выводы.

Проведя исследования, проанализировав результаты анкетирования, я пришел к выводу, что очень много людей плохо следят за гигиеной полости рта и состоянием своих зубов.

Этой работой я хочу привлечь внимание, в первую очередь, детей к данной проблеме, чтобы многие из них поняли, как важно иметь здоровые зубы и не бояться встречи со стоматологом. Для этого за зубами нужно тщательно ухаживать, соблюдая несколько простых, но очень важных правил:

- ежедневно не менее двух раз в день чистить зубы;
- полоскать рот водой после каждого приема пищи;
- ограничить количество сладкого в своём рационе;
- 2 раза в год проходить профилактический осмотр у стоматолога;
- своевременно лечить зубы, чтобы не допустить их разрушения.

Список литературы

1. Епифанова О.А. Детям про зубки. Невероятное путешествие по Зубландии / О.А. Епифанова. – М.: Эксмо, 2017. – 96 с.
2. Зубкова А.А. Волонтерская деятельность как первичная профилактика стоматологических заболеваний у детей дошкольного и школьного возраста / А.А. Зубкова, О.Н. Чевычелова // Профессионально-ориентированное волонтерство: межпрофессиональное взаимодействие. – 2019. – С. 61–66.
3. Кулакова Е.С. Тело человека. Энциклопедия маленького почемучки / Е.С. Кулакова. – М.: Владис, 2018. – 64 с.
4. Маслак Е.Е. Проблемы внедрения фторидной профилактики кариеса зубов в волгоградской области / Е.Е. Маслак [и др.] // Лекарственный вестник. – 2013. – Т. 7. – №. 2. – С. 26–31.
5. Маслак Е.Е. Развитие кариеса зубов и гигиена полости рта у детей раннего возраста / Е.Е. Маслак [и др.] // Волгоградский научно-медицинский журнал. – №. 1. – 2010. – С. 48–50.
6. Семашко Н.А. Большая медицинская энциклопедия / Н.А. Семашко. – Рипол Классик, 2013.

7. Чупрунова И.Н. Зависимость кариеса зубов от уровня гигиены полости рта у детей первого класса Нижнего Новгорода / И.Н. Чупрунова, Г.В. Кривулина, Е.Д. Пятова // Саратовский научно-медицинский журнал. – 2011. – Т. 7. – №. 1. – С. 323–325.

8. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.colgate.ru/oral-health-education/our-commitment.

9. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.who.int/ru.

10. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.prezidentprestizh.com/post/vredno-li-sladkoe-dlya-zubov-mif-ili-realnost>