

*МБОУ «Гимназия №1 им. В.И.Ленина» г. Ульяновск*

**Здоровая полость рта –  
неотъемлемая часть здоровья  
организма.**

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

Подготовил: Иванов Леонид  
ученик 3 класса «А» МБОУ «Гимназия №1 им. В.И.Ленина» г. Ульяновска

Руководитель проекта: Андриянова Людмила Алексеевна

2012 год

# Исследование здоровье - формирующего направления



- В современном обществе основным приоритетом является социальная сфера жизни и деятельности человека. Главной задачей является забота о здоровье человека, его сохранении, профилактика заболеваний, создание и улучшение условий для лечения болезней – строительство больниц, обучение врачей, изобретение новых эффективных лекарств. Одной из важных составляющих здоровья человека продолжает оставаться здоровье зубов.
- **Актуальность** работы заключается в том, что в настоящее время заболевание полости рта очень широко распространены среди всего населения земного шара. От таких болезней, как кариес, воспаление дёсен, зубной налёт страдает почти каждый человек.
- **Новизна** работы заключается в подтверждении методом современных исследований возникновения заболеваний полости рта из-за нахождения там болезнетворных бактерий и их размножения при условии создания благоприятной среды. Полностью избавиться от таких бактерий практически невозможно, этого можно достичь либо в вакууме, либо в стерильной среде. А в полость рта человека в течение жизни бактерии могут попадать при приёме пищи, воды, при дыхании.
- **Цели и задачи** исследования направлены на наглядную демонстрацию вреда заболеваний полости рта и острую необходимость проведения профилактики кариеса, воспаление дёсен и зубного налёта. Ведь данная профилактика не требует от человека больших физических и материальных затрат, а лишь заботы и внимания к своим зубам. Даже при наличии больных зубов или дёсен человек может обратиться к врачу-стоматологу и вылечить их. Необходимо сделать посещение стоматологического кабинета регулярным.
- **Гипотеза исследования** помогает показать важность данной проблемы с момента зарождения человечества и до наших дней. Проведение простого, доступного и наглядного опыта, а также данные, полученные в ходе проведения опроса находящихся рядом, известных нам, а не абстрактных людей по этой проблеме, позволяют достигнуть большего эффекта восприятия, а значит и цели нашего исследования.
- **Объектом** исследования будет выступать полость рта человека, а **предметом** – методы и способы профилактики и борьбы с болезнями полости рта, проводимые как самим человеком, так и при помощи врачей, лекарственных препаратов и принимаемых специалистами профилактических программ.



На протяжении всей истории человечества, здоровье зубов и дёсен считалось одним из главных показателей здоровья организма в целом. Древние врачеватели, в частности римский лекарь Цельс говорил: «Человек здоров, пока здоровы его зубы. Здоровые зубы благотворно влияют на психическое и физическое состояние человека».

В Египетских папирусах 7 века до нашей эры описан такой эпизод. Врач долго и безуспешно лечивший больного фараона от головной и суставной боли вдруг предложил ему... вырвать больные зубы. И что же? Удивительно, но исчезла боль в голове, боках и ногах – царь выздоровел. Возможно, в этом случае и присутствует доля преувеличения, однако уже сегодня можно уверенно сказать – здоровая полость рта означает гораздо больше чем здоровые зубы. Стоматологическая Ассоциация России (СтАР) совместно с компаниями производителями средств по уходу за полостью рта, проводит Всероссийскую Стоматологическую Образовательную программу «Мир здоровых улыбок». Главная цель программы – профилактика заболеваний полости рта с целью укрепления здоровья населения. Зная всё о причинах заболевания зубов и дёсен, как можно дольше сохранить зубы здоровыми.



- К сожалению, на сегодняшний день, самыми распространёнными заболеваниями человечества являются кариес и болезни дёсен. От них страдает более 95% взрослого населения планеты. То есть практически каждый из нас. Не утешительными оказались результаты исследования российских стоматологов, показавшее у шестилетних детей в половине случаев уже поражённые кариесом постоянные зубы, пришедшие на смену молочным. Практически у всех пятнадцатилетних подростков отмечается наличие кариеса, признаки воспаления дёсен, зубной камень.

Действительно, невнимание к зубам и дёснам может привести ко многим болезням и страданиям. Доказано, что в развитии большинства заболеваний полости рта повинны обитающие там вредные микроорганизмы. Если не проводить во рту регулярную «уборку», бактерии перерабатывая остатки пищи, интенсивно размножаются и приклеиваются к зубам. Так образуется самый страшный враг - зубной налёт. При этом микробы выделяют огромное количество вредных веществ, разрушающих зубы и дёсны. И тогда неизбежен кариес, а вместе с ним воспаление дёсен, неприятный запах изо рта, боль и дискомфорт.



# Как разрушаются зубы

Учёные точно установили, что без микробов кариес и воспаление дёсен не возникают! Во рту у каждого человека живёт множество различных бактерий, как полезных, так и вредных. При неправильном уходе за полостью рта, неправильном питании, чрезмерном употреблении сахаросодержащих продуктов вредные микробы, питаясь остатками пищи, очень быстро размножаются и образуют зубной налёт.





Очень скоро внутри него начинается процесс брожения, в результате чего образуются кислоты, ослабевающие зубную эмаль. Так возникает начальный кариес. Эмаль – защитная оболочка зуба, самая прочная и твёрдая ткань организма. Однако при постоянном воздействии кислот она становится очень хрупкой и в конце концов разрушается. И в этом случае уже неизбежно образование кариозной полости, так называемой «дырке» в зубе. Тогда помочь может только врач-стоматолог. Если кариес не лечить, грозные микробы-разрушители легко проникают глубже и захватывают все слои зуба и окружающие ткани.

## Причины, способствующие возникновению кариеса и воспаления дёсен

- Есть много причин, способствующих заболеванию зубов, возникновению кариеса и воспалению дёсен. Отметим лишь некоторые из них:
- Снижение иммунитета
- Неправильное и неполноценное питание
- Наследственность
- Нарушение обмена веществ
- Стрессы
- Плохая экология
- Возраст (*кариес особенно активен в период роста организма*).

Сказав о неправильном и неполноценном питании, нужно рассказать и про продукты, которые мы употребляем в пищу. Учёные провели исследования и составили целый список вредных для зубов продуктов, а мы выделим лидеров этого вкусно – «неполезного» парада.

На первом месте стоят сладкие газированные безалкогольные напитки. Популярные напитки содержат огромное количество сахара. Это вредно и для фигуры, и для зубов. Но даже специальные «диетические» версии напитков, в которых количество сахара снижено или он заменен на другие подсластители, не менее вредно. Это объясняется содержанием разъедающих эмаль зубов кислот – лимонной, ортофосфорной. Злоупотребление такими напитками может приводить к образованию кислотных эрозий эмали.



2. Витаминизированные спортивные напитки и жевательные таблетки. Не все витамины одинаково полезны. В спортивные напитки помимо витаминов также добавляются сахар и кислоты. Жевательные таблетки, особенно содержащие витамин С (являющийся кислотой) могут налипать на зубах, вызывая долговременное воздействие кислоты на эмаль.
3. Продукты, вызывающие сухость во рту. Алкоголь, психотропные препараты могут вызывать долгую сухость во рту, уменьшая продукцию слюны. Это плохо для зубов, поэтому такое состояние надо стараться корректировать полосканием рта фтористыми ополаскивателями или хотя бы водой.
4. Сладости (особенно липкие и долго находящиеся во рту). Этот пункт уже давно ни для кого не является откровением, особенно стоит избегать «долгоиграющих» карамелей, ирисок, которые липнут к зубам и трудно счищаются. В любом случае при употреблении сладкого главный принцип – как можно более короткое время нахождения продукта во рту.
5. Сухофрукты. Изюм, курага и другие в принципе полезные продукты в сушеном виде для зубов представляют собой полный аналог сладких липких конфет.
6. Продукты, богатые легкоусваиваемыми углеводами. Белый хлеб, макароны, картофель фри, чипсы не являются сладкими, однако содержат крахмал, который уже во рту под действием слюны распадается на простые сахара, необходимые кариесогенной микрофлоре.



7. Продукты и напитки с высоким содержанием кислот. Цитрусовые фрукты и соки содержат большие количества лимонной кислоты. Об этом нужно помнить так же хорошо, как и то, что их употребление является весьма полезным. Поэтому весьма желательно после них полоскать рот. Нельзя использовать лимон для натирания зубов с целью домашнего способа отбеливания.

В подтверждение слов учёных мы решили провести собственное небольшое исследование и погрузили настоящий зуб в ёмкость с налитой «Кока-колой». Перед началом эксперимента зуб измерили и периодически проводили измерение зуба в процессе эксперимента. Даже за то небольшое время нахождения зуба в этой лимонадной среде заметно, что зуб уменьшился в размерах. Это ещё раз подтверждает разрушительное воздействие на зубы сладких газированных напитков.



Чтобы сохранить здоровье наших зубов, в медицине существует отдельная наука и отрасль, называемая стоматологией. Для нас работают целые стоматологические поликлиники, которые есть и специально для маленьких ребят и называются детскими. Там работают врачи - стоматологи на специально созданном оборудовании, называемом стоматологическим или «зубным» креслом.



Также как и у других врачей, у них свой медицинский инструмент, лекарства и всё необходимое для профилактики и лечения зубов. Доктора чистят наши зубы, отбеливают, лечат, а в исключительных случаях удаляют, но сейчас врачи могут при необходимости поставить на место удалённого зуба искусственный, и это называется протезированием.

Поэтому инструмента и лекарств огромное множество названий и наименований, но самым простейшим и первоочередным является знакомая всем зубная паста.



Я провёл опрос среди одноклассников и выяснил, что большинство из них обратились к врачу – стоматологу для получения медицинской справки или уже для лечения зубов.

	первое обращение	причина обращения	состояние зубов сегодня
Иванов Лёня	в 5 лет	пломбирование	3 пломбы
Овейчук Тимофей	в 5 лет	пломбирование	3 пломбы
Ярош Егор	в 4 года	пломбирование	3 пломбы 3 удалено
Ибрагимова Карина	в 6 лет	профилактика	1 пломба
Неспай Кристина	в 4 года	профилактика	1 пломба
Ермолаева Ульяна	в 5 лет	пломбирование	2 пломбы 1 лечит
Алиев Мурад	в 3 года	профилактика	1 пломба
Кулик Аня	в 3 года	профилактика	Здоровы
Карама Тимур	в 5 лет	профилактика	2 пломбы
Ибрагимова Амалия	в 4 года	пломбирование	4 пломбы



Проведённый опрос подтвердил необходимость и важность заботы о своих зубах – немаловажной части своего здоровья. Лучшим методом сохранения зубов и дёсен здоровыми является профилактика. Это означает, что нашим зубам нужно немного заботы и внимания. Несмотря на то, что мы не можем полностью избавиться от бактерий, вызывающих болезни полости рта, в наших силах контролировать их количество и не допускать чрезмерного размножения.

С этой целью необходимо соблюдать правильную гигиену полости рта: ухаживать за зубами и дёснами самостоятельно, а также проходить регулярные осмотры у стоматолога. Чистка зубов 2 раза в день, использование ополаскивателя и зубной нити должно стать такой же привычкой, как мытьё рук перед едой.



Есть несколько простых правил для сохранения здоровья и красивого вида ваших зубов:

- - не стоит грызть зубами то, для чего они не предназначены;
- - колоть орехи, открывать бутылки и банки лучше специально придуманными для этого предметами;
- - следует быть осторожным с продуктами, содержащими твердую сердцевину (например, плохо прожаренный попкорн может доставить массу неприятных сюрпризов Вашим зубам в самом неподходящем месте);
- - газированные напитки лучше пить через трубочку-соломку, максимально избегая контакта напитков с зубами;
- - чаще полощите рот хотя бы простой водой после принятия пищи, особенно богатой углеводами и кислотами;
- - чистить зубы стоит после каждого приема пищи, при невозможности это сделать – можно прополоскать рот водой или пожевать несколько минут жевательную резинку без сахара;
- - не стоит чистить зубы сразу после употребления в пищу кислых продуктов, после воздействия кислоты эмаль зубов более уязвима к механическому воздействию. Правильнее прополоскать рот водой, а чистку осуществить спустя полчаса, за это время слюна реминерализует эмаль и механическое воздействие уже не вызовет ее повреждение.

**Здоровые зубы и дёсны – это не только красивая улыбка, это отличное настроение и уверенность в собственной неотразимости!**

**Если вокруг станет больше здоровых и красивых улыбок –  
будет больше здоровых счастливых людей!**