



**МБОУ СОШ с. Паниковец  
Задонского района  
Липецкой области**

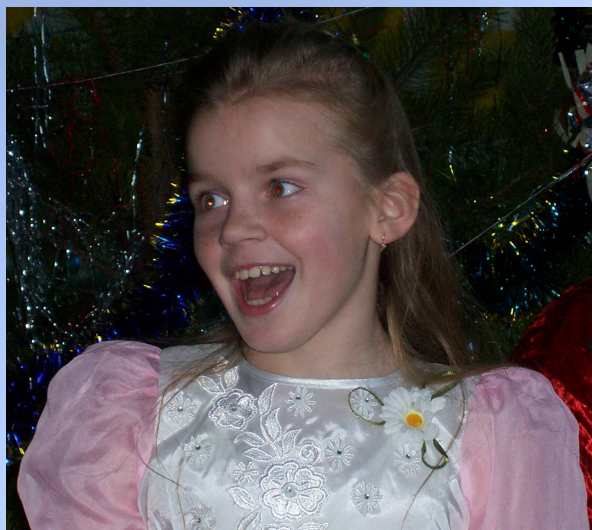


# Чтобы зубы не болели



**МБОУ СОШ с. Паниковец  
Задонского района  
Липецкой области**

# **ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА**



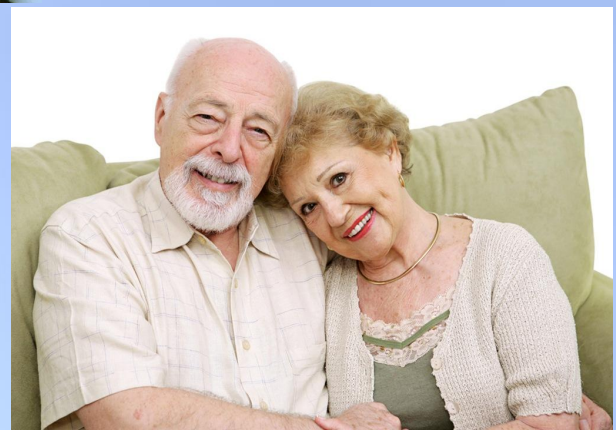
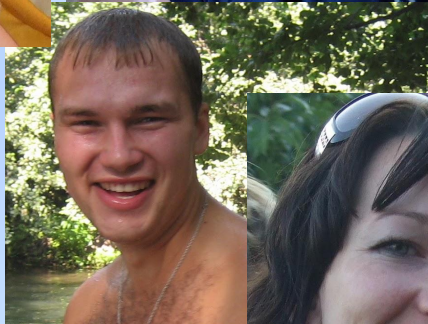
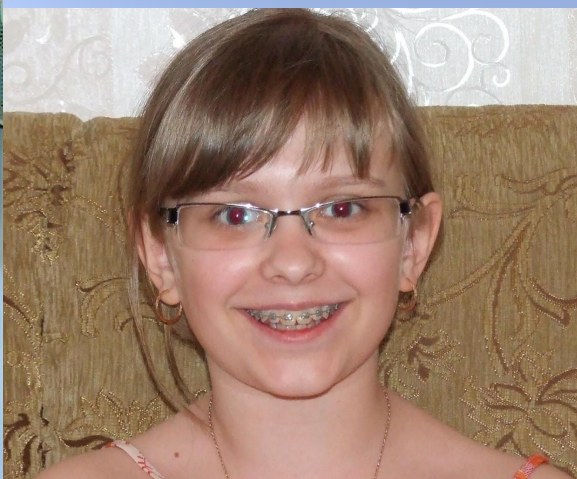
**Выполнила:**  
**Селивёрстова Ирина 3 з класс**  
**Руководитель:**  
**Татаринцева О.Д.**

**с. Ольшанец  
2012 год**

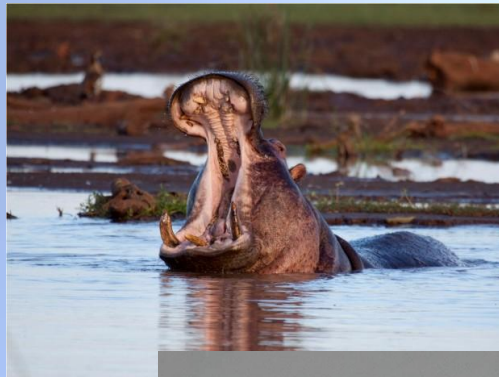
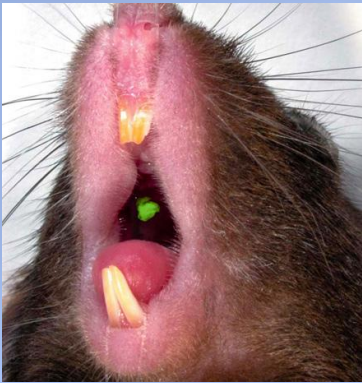
Береги платье снову,



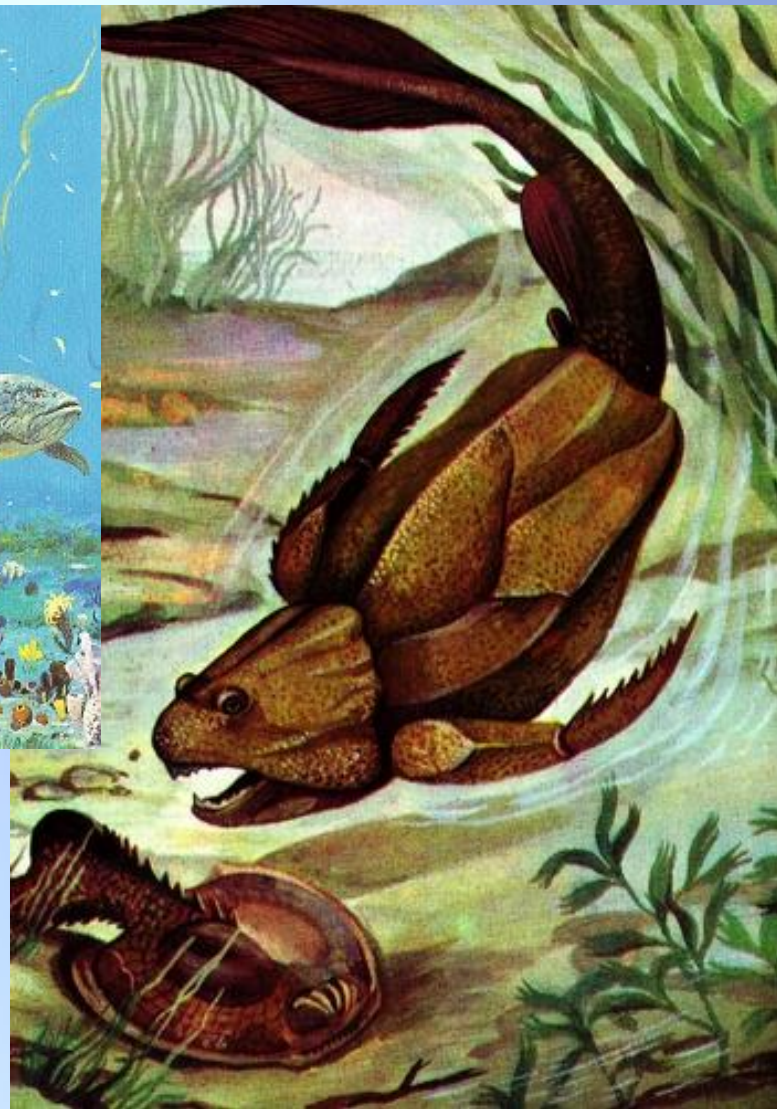
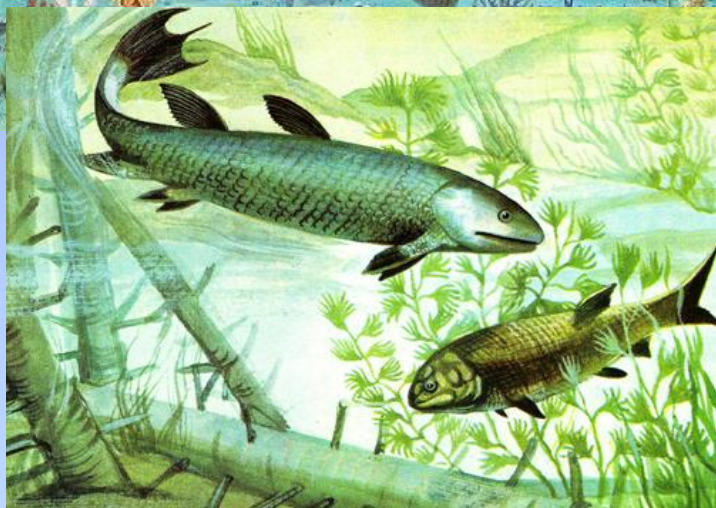
и зубы смолоду.



# У всех существ на земле есть зубы



**Человеческие зубы – это не что иное, как трансформированная рыбья чешуя!**



# Смена зубов у человека – естественный процесс



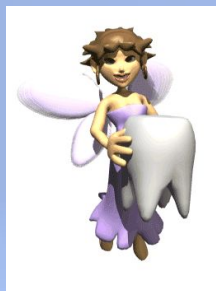
# Герои легенд, связанных с зубами.



**Зубная Фея**



**Мышонок Перес**



**Чёрная птица**



**Они – японское чудовище**

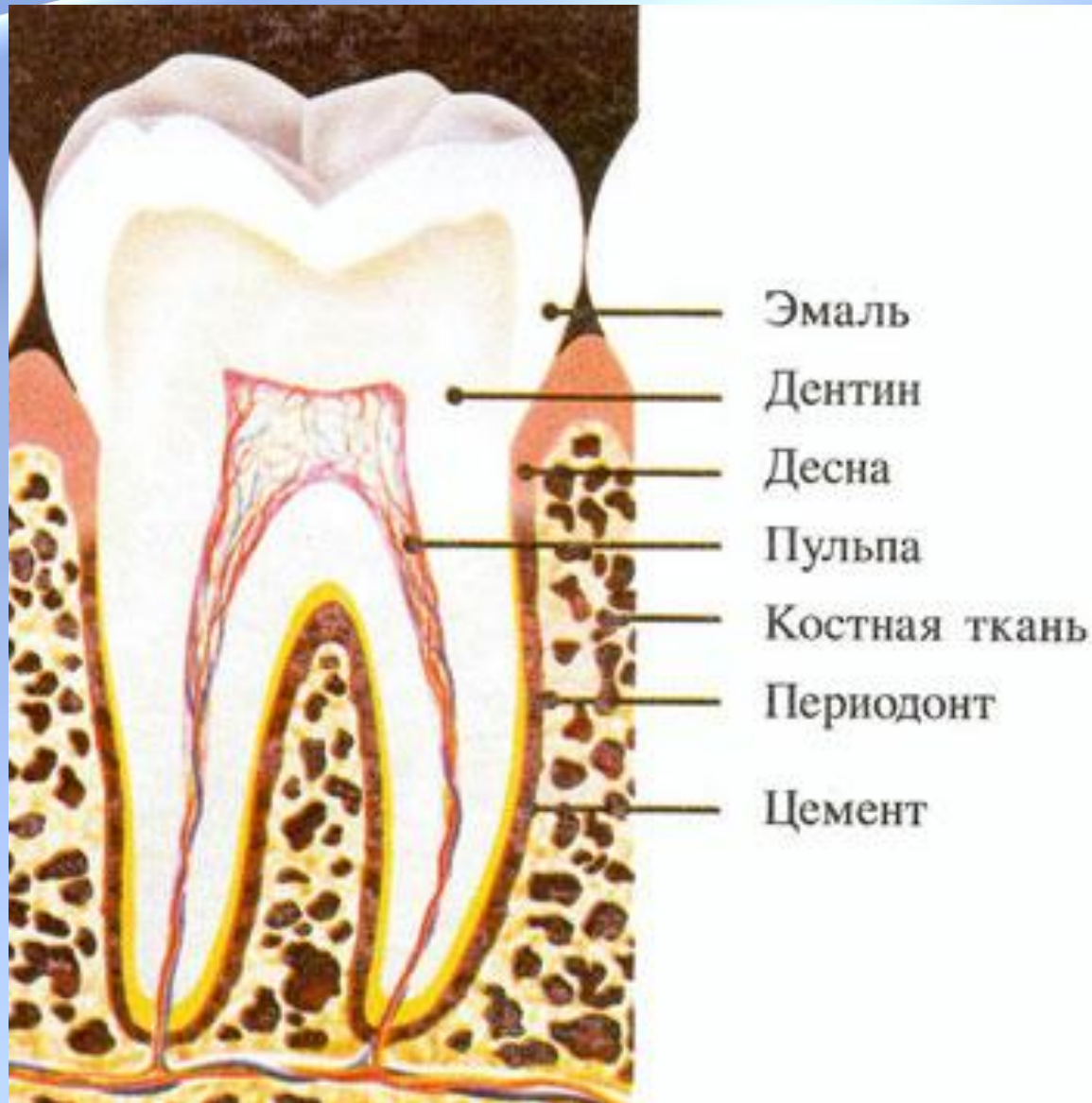


**Амулет из зубов**



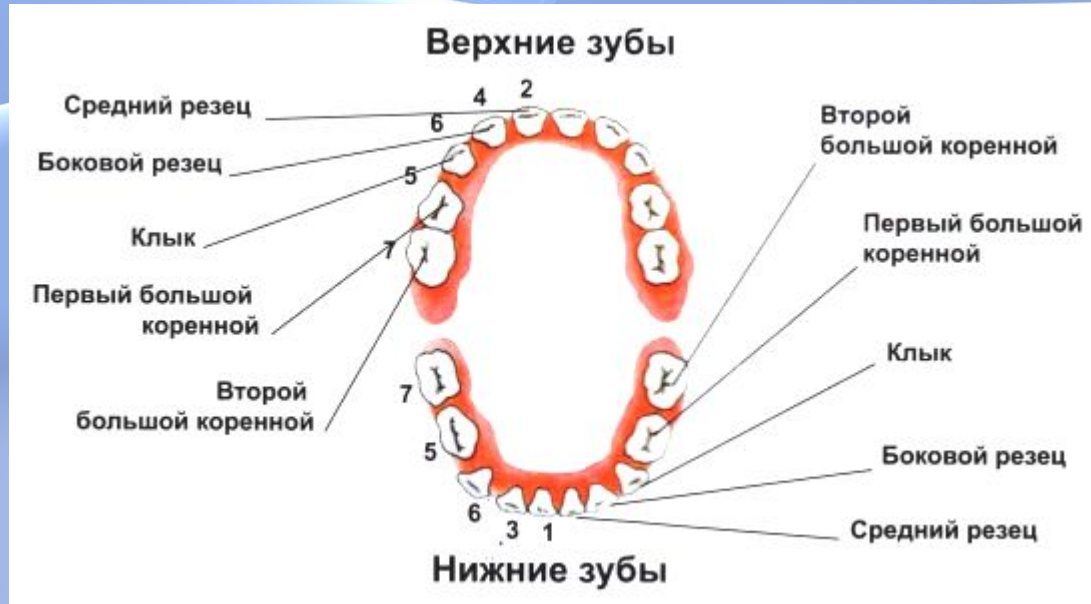
**Оберег-кулон «Клык кабана»**

# СТРОЕНИЕ ЗУБА

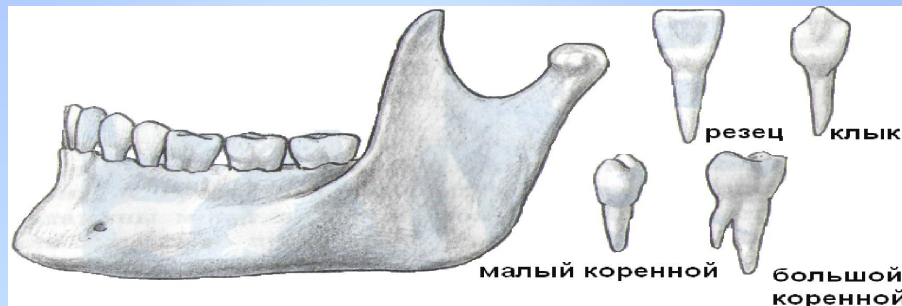




# ВИДЫ ЗУБОВ



**Резцы**, которые находятся в центре, кусают пищу. **Клыки**, которые располагаются по обеим сторонам от резцов, растирают пищу. **Малые коренные зубы**, которые помещаются сразу за клыками, растирают и измельчают пищу. **Большие коренные зубы** в задней части рта перемалывают пищу.



# ЗАБОЛЕЛИ ЗУБЫ?



# ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЗУБОВ



Зубы могут заболеть оттого, что между ними задерживаются и загнивают остатки пищи!



Апельсиновый сок портит эмаль зубов.



Белое вино разрушает зубы



Курение опасно для зубов

Люди, забывающие чистить зубы два раза в день, подвергают себя риску



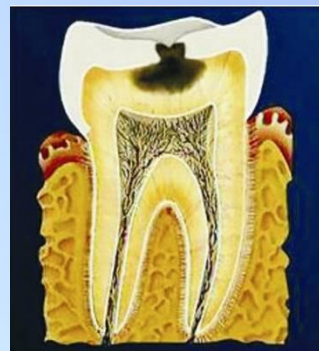
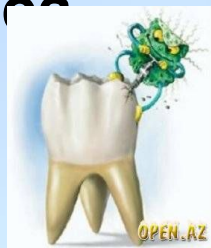
# Продукты, вредные для зубов.



# Кариес – болезнь нашего времени!



Образование кариеса

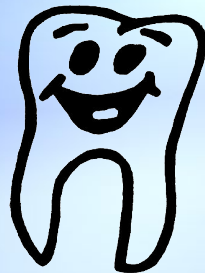


# Формула кариеса



**зубной налёт + сахар = кислота**  
**кислота + эмаль зуба = кариес**

# ПАРОДОНТИТ. ГИНГИВИТ.



Пародонтит – воспалительное заболевание тканей, окружающих зуб.



Гингивит- это воспаление дёсен, сопровождаемое отёком, покраснением и кровоточивостью.

# Чтобы не болели зубы и не воспалялись дёсны, нужно правильно питаться

Сырые жёсткие овощи (морковь, огурцы) и твёрдые фрукты (яблоки, груши) хорошо очищают зубы от прилипших кусочков пищи и укрепляют дёсны.



Лук и чеснок уничтожают гнилостные бактерии в полости рта.



Свежие овощи, фрукты и ягоды содержат много витаминов, необходимых для организма человека.





# Как правильно чистить зубы.



Начните чистку с нижней челюсти - с внутренней (язычной) поверхности зубов, затем переходите к верхней челюсти. Перемещайте щётку от крайних зубов к центру и далее к другому краю. Каждый участок зубного ряда требует 10-15 движений щёткой.

Теперь приступите к чистке внешней (щёчной) поверхности зубов. Щетина обычной зубной щётки может захватить 3-4 зуба. Чтобы очистить каждый такой участок, делайте в среднем по 10 движений вверх-вниз.





Теперь нужно почистить жевательную поверхность зубов. Тут уже можно делать движения вдоль зубного ряда, только не надо сильно увлекаться – оттого, что вы сильно будете нажимать на щётку, чистка эффективнее не станет. Нужно сделать 10-15 движений с каждой стороны изо рта наружу (вперёд-назад).

В завершение можно сделать несколько круговых движений щёткой по внешней поверхности зубов.



Очистка промежутков между зубами специальной зубной нитью. Нить наматывают на кончики средних пальцев и тщательно чистят промежутки движениями вверх-вниз.

# Предметы для ухода за зубами.



# Улыбайтесь на здоровье

