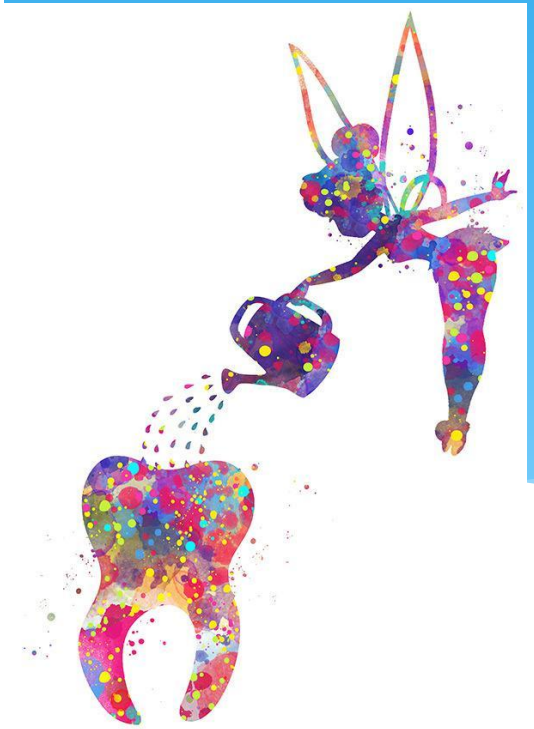
Уроку гігієнічного навчання для дітей молодшого шкільного віку



Виконала:
Студенти стоматологічного факультету
2 року інтернатури
Групи № 1904
Корзаченко Вікторія Тарасівна
Групи № 1903
Грибан Вікторія Михайлівна

Чому потрібно чистити зуби ?

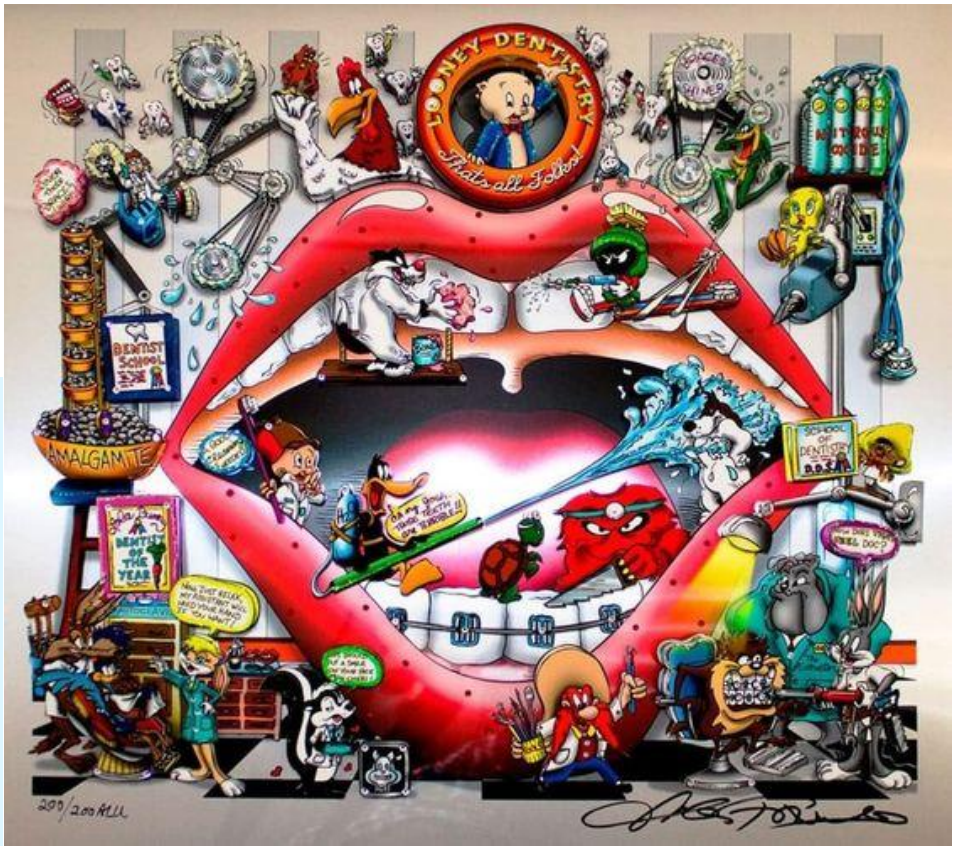
Щоб не утворився :

1) Карієс

2)Пульпіт

3)Періодонтит

4)Гінгівіт

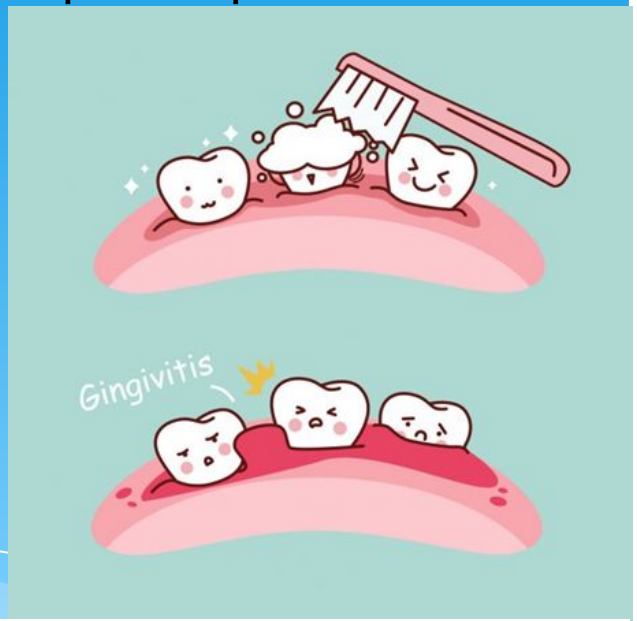


Карієс – це руйнування твердих тканин зуба під дією мікроорганізмів у ротовій порожнині.

Пульпіт —це запалення м’яких тканин, які знаходяться в коронці і в кореневій частині зуба,через проникнення в неї бактерій з каріозної порожнини зуба.

Періодонтит – це запалення періодонтальних тканин, які оточують корінь зубу.

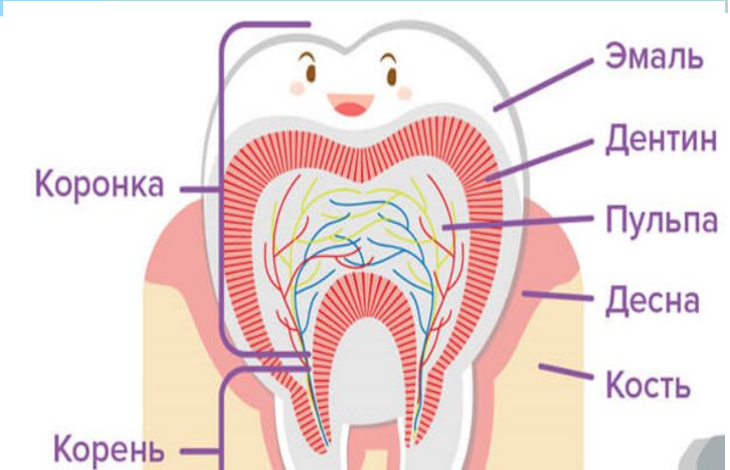
Гінгівіт— запальне захворювання тканини ясен.



Карієс

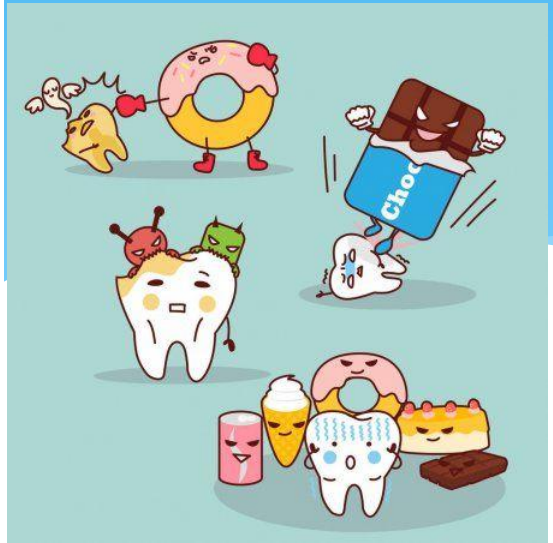
Пульпіт

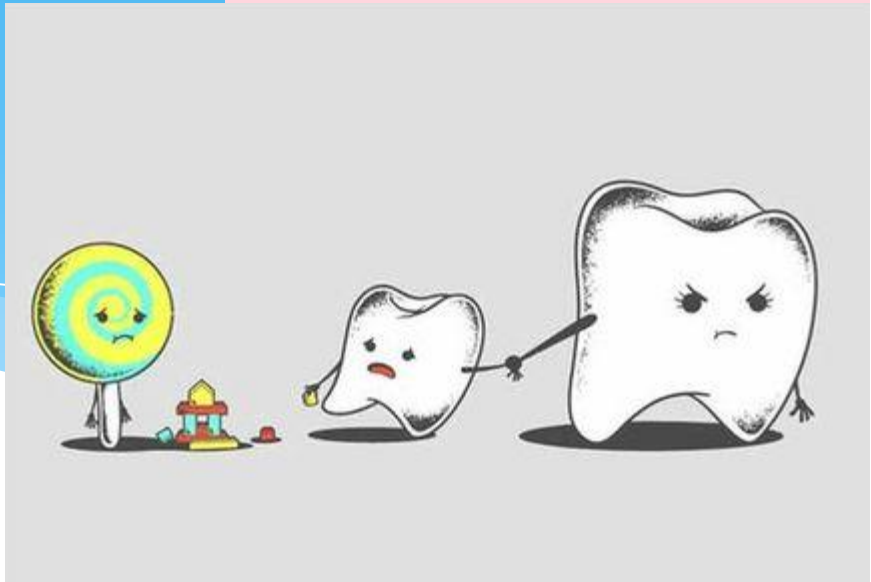
Періодонтит



Що може викликати карієс?

1)Продуктів, що містять цукор і крохмаль.
2)Погана гігієна порожнини роту
3)Часте пиття газованих напоїв та соків
4)Відсутність в раціоні твердої їжі





Продукти корисні для зубів

Молоко — багате джерело кальцію, фосфатів і вітаміну D, які допомагають нам мати сильні зуби і кістки.

Сир сприяє виділенню слини і містить кальцій і фосфати, нейтралізують кислоти в ротовій порожнині, які є головною причиною появи карієсу. Казеїн, що міститься в сирних продуктах, зміцнює поверхню зуба.

Апельсини — відмінне джерело вітаміну C, D і кальцію, такого важливого для здоров'я зубів.

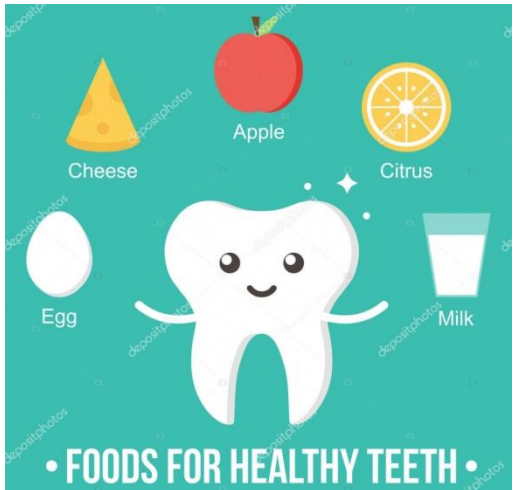
Натуральний йогурт — відмінне джерело кальцію і білка. Регулярно вживаючи його в їжу, ви підтримуєте хороший стан зубів і нормалізуєте роботу кишечника.

Якщо хочете мати здорові білі зуби, варто регулярно їсти яблука. Вони збільшують виділення слини і запобігають тріщини на емалі, вичищаючи поверхню зубів. Яблука також багаті важливими вітамінами і мінералами, включаючи вітамін C. З'їжте яблуко після обіду і відразу відчуєте, як воно очищає зуби від залишків їжі.

Для наших зубів дуже корисно вживати горіхи і насіння. В них містяться мінерали і вітаміни, які зберігають зуби сильними і здоровими. Арахіс багатий кальцієм і вітаміном D, в той час як горіхи кешью допомагають стимулювати слиновиділення. Волоські горіхи — чудовий джерело клітковини, заліза, фолієвої кислоти, тіаміну, ніацину, магнію, вітамінів Е і В6, які дуже корисні для зубів.

Зелений і чорний чай містять склади, названі поліфенолами, які борються з бактеріями, що викликають карієс.

Темний шоколад містить велику кількість какао, яке багате таніном. Танін допомагає запобігти зубну ерозію, а також запалення ясен. Какао теж корисно проти карієсу і знижує рівень кислотності в роті. Крім того, темний шоколад стимулює кровообіг і багатий антиокислювачами.



Що використовують для догляду за порожниною роту?

1)Зубну щітку- м'яку або середньої жорсткості також кожні 3 місяці необхідно її міняти на нову. Замість зовичайної можна використовувати електричну дитячу щітку.

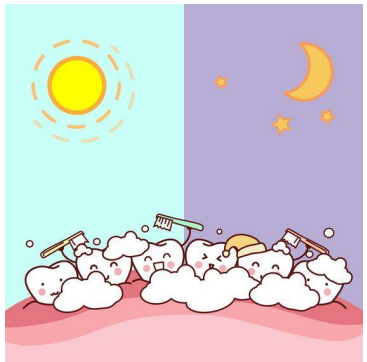
2)Зубну пасту- краще обирати з фтором та кальцієм щоб зміцнити емаль та запобігти утворенню карієсу.

3)Ополіскувач для роту - допомагають в очищенні рота після їжі (а саме в видаленні шматочків їжі з міжзубних щілин, де щітка не ефективна), а також освіжає подих.

4) Міжзубні йоршики - що також допомагають очистити міжзубні проміжки.

5)Зубні нитки - бувають різної товщини та смаку, вони допоможуть очистити міжзубні проміжки . Але користуватися треба обережно ,щоб не травмувати ясна.

Як правильно чистити зуби?

1)Намочіть зубну щітку і видавіть трохи пасти (0,5 см або горошина).
2)Зовнішню поверхню зубів очищають змітаючими рухами, в напрямку від ясен до краю зуба. Головку щітки розташовують під кутом у 45 градусів до поверхні, що очищається. Внутрішню поверхню таксамо.
3)Жувальну поверхню чистять щіткою в напрямі вперед-назад.
4)Для очищення язика використовується унікальна подушечка на зворотному боці головки щітки, що дозволяє видалити бактерії, які викликають появу неприємного запаху з рота.
5) Закріпити чистку варто використанням ополіскувача для порожнини рота. Час контакту з ополіскувачем - 30 секунд.

Зуби необхідно чистити 2 рази на день , в ранці та в вечорі. Поскати ротову порожнини роту після кожного прийому їжі, щоб уникнути утворення карієсу.