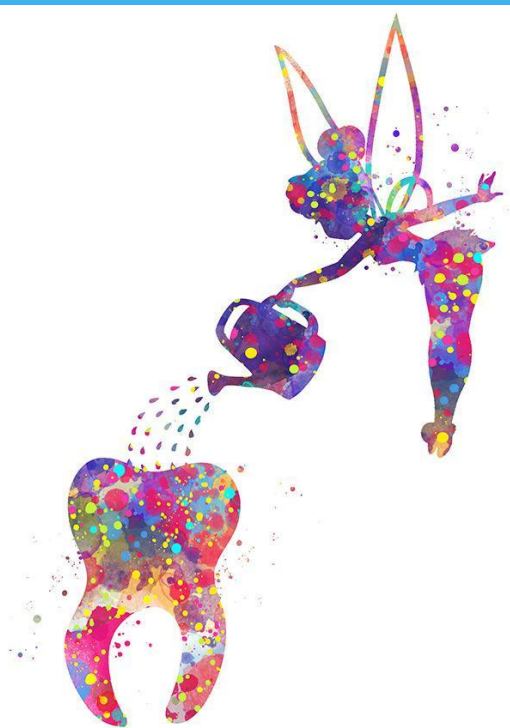


Уроку гігієнічного навчання для дітей молодшого шкільного віку

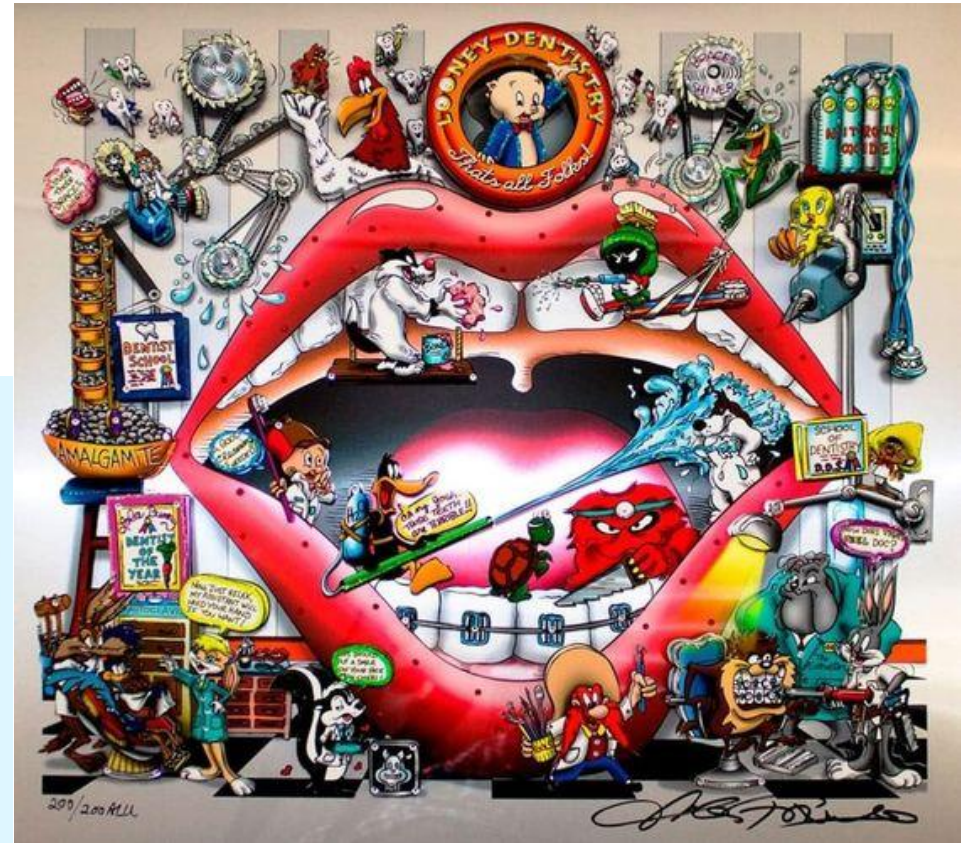


Виконала:
Студенти стоматологічного факультету
2 року інтернатури
Групи № 1904
Корзаченко Вікторія Тарасівна
Групи № 1903
Грибан Вікторія Михайлівна

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 зуба.

Гінгівіт— запальне захворювання тканини ясен.



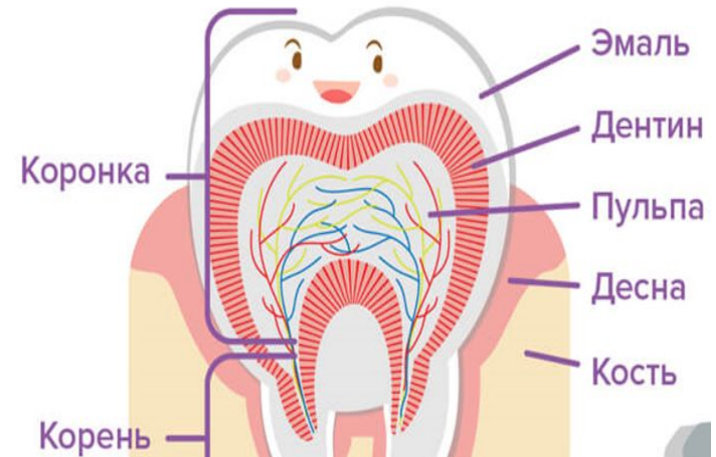
Карієс



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.

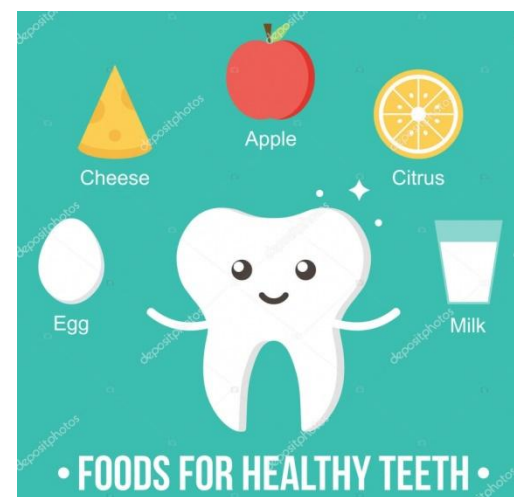
Якщо хочете мати здорові білі зуби, варто регулярно їсти яблука. Вони збільшують виділення слини і запобігають тріщини на емалі, вичищаючи поверхню зубів. Яблука також багаті важливими вітамінами і мінералами, включаючи вітамін C. З'їжте яблуко після обіду і відразу відчуєте, як воно очищає зуби від 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 E і B6, які дуже корисні для зубів.

Зелений і чорний чай містять складні, 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 звичайної можна використовувати електричну дитячу щітку.
- 2)Зубну пасту- краще обирати з фтором та кальцієм щоб зміцнити емаль та запобігти утворенню карієсу.
- 3)Ополіскувач для рота - 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 порожнину рота після кожного прийому їжі, щоб уникнути утворення карієсу.

