

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-
Ясенецкого»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Кафедра-клиника стоматологии ИПО

Урок здоровья для учеников 3 класса

Выполнил ординатор
кафедры-клиники стоматологии ИПО
по специальности «стоматология ортопедическая»
Мартынчук Дмитрий Васильевич

Цель и задачи:

- Изучение правил гигиены полости рта
- Пропаганда здорового образа жизни
- Эстетическое воспитание



Гигиена полости рта

**КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА
ПОЛОСТЬЮ РТА**



Изречение выдающихся людей о здоровье.

- *Здоровье - это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут.*
Ж. Лабрюйер
- *Здоровье дороже золота.*
У. Шекспир
- *Единственная красота, которую я знаю,
— это здоровье.*
Гейне Генрих

Регулярная правильная гигиена полости рта на 85-90% обеспечивает здоровье зубов.

- Несмотря на то, что наши зубы и десны созданы природой для выдерживания колоссальной жевательной нагрузки, они очень уязвимы к ежедневному воздействию пищи, которую мы употребляем. Если не проводить гигиену полости рта, человек лишается всех зубов, даже идеальных от природы, в самом молодом возрасте. Кроме того, не вылеченные зубы могут стать причиной смертельно опасных осложнений. Все вышесказанное подтверждается грустным примером наших далеких предков, которые не имели ни малейшего представления о гигиене полости рта.



- **Археологи при раскопках обнаружили даже у молодых 20-30 летних людей либо полное разрушение, либо тотальное отсутствие зубов в челюстях (адентия).**
- **Это доказывает, что преувеличить значение гигиены полости рта невозможно.**



- **Успешной гигиена полости рта будет лишь в том случае, когда она выполняется регулярно и правильно.**
- **Опять же неправильно думать, что регулярная гигиена полости рта – это уход за зубами только утром и вечером, гигиена полости рта должна выполняться в течение всего дня.**





Итак, правильная гигиена полости рта включает:

- **тщательную чистку зубов с помощью зубной щетки и пасты**
- **очищение полости рта после каждого приема пищи**
- **уход за межзубными промежутками**





- Предпочтительно после каждого приема пищи почистить зубы, но в современных условиях зубная щетка не всегда доступна.
- Поэтому можно использовать полоскание рта водой, а лучше специальным ополаскивателем для полости рта, если нет и этой возможности нужно воспользоваться жевательной резинкой.



- **Под рукой всегда должна быть зубная нить – это важный компонент гигиены полости рта.**
- **Зубная нить вычищает межзубные промежутки от гнилостных остатков пищи, предотвращая развитие кариеса межзубных поверхностей зубов.**
- **Зубной нитью пользуются после каждого приема пищи.**
- **Правильная гигиена полости рта – экономит колоссальное количество Ваших средств, делает регулярные визиты к стоматологу только профилактическими и всю жизнь сохраняет Ваши зубы и десны здоровыми.**





Как чистить зубы?

ПРАВИЛА УХОДА ЗА ЗУБАМИ



- Поддержание полости рта в хорошем гигиеническом состоянии возможно лишь при тщательной чистке зубов, основанной на следующих принципах:
- чистка зубов должна быть регулярной с необходимым для очищения всех зубных поверхностей количеством движений щетки
- обучение правилам чистки зубов входит в обязанности стоматолога, без обучения невозможно обеспечить необходимый уровень гигиены полости рта
- уровень гигиены полости рта должен контролировать стоматолог



Чистка зубов зубной щеткой



- Тщательная чистка зубов 2 раза в день (один раз после завтрака и второй раз после последнего приема пищи на ночь) позволит эффективно устранить налет и предупредить развитие заболеваний полости рта.



- Движения, используемые при чистке зубов:
- «вверх – вниз» – для чистки наружных и внутренних поверхностей;
- «вперед – назад» – для чистки жевательных поверхностей.





- Во избежание повреждения десны – чистку нужно производить с легким нажимом.
- В конце, для профилактики возникновения неприятного запаха, необходимо произвести чистку языка специальной щеткой.



Чистка межзубных поверхностей



- Межзубные поверхности необходимо чистить с помощью флосса (межзубной нити), как минимум, 2 раза в день – утром и вечером.



- Флосс аккуратно вводится в межзубный промежуток, используя движения «назад – вперед», для того, что бы не нанести травму десне.



- Флосс плотно прижать к поверхности зуба и аккуратно «протереть» боковую поверхность, перемещая его в направлении «от десны».



Зубные пасты

СРЕДСТВА УХОДА ЗА РОТОВОЙ ПОЛОСТЬЮ



- Зубная паста – специальная лекарственная форма, предназначенная для гигиены полости рта, профилактики и лечения заболеваний.
- Регулярная и правильная чистка зубов является основой их красоты и здоровья.
- К наиболее распространенным гигиеническим и лечебно-профилактическим средствам ухода относятся пасты, гели и порошки для чистки зубов.
- Составы средств предназначенных для чистки зубов могут быть различными.
- Составы должны оказывать хорошее освежающее действие, удалять запахи, очищать зубы и в некоторых случаях оказывать полирующее действие.
- Абразивное, стирающее действие на твердые ткани зубов должно быть минимальным.



Жевательная резинка ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

- Что же такое жвачка - помощь или вред?
- Как обстоит дел на самом деле?



Основными доводами в пользу регулярного использования жвачки является ее очищающее действие и действие на стимуляция мускулатуры лица

- Всем известно, что остатки пищи являются благоприятнейшим субстратом для болезнетворных бактерий, живущих во рту.
- У нас не всегда есть возможность почистить зубы щеткой.
- А жвачка за счет стимуляции слюноотделения, а также за счет своих адгезивных свойств очищает жевательную поверхность зубов от остатков пищи.





Какой вред может нанести жвачка?



- При жевании на голодный желудок жевательная резинка стимулирует выработку желудочного сока, что способствует развитию гастрита или обострению язвенной болезни, поэтому жевать надо после еды, при этом зубы будут очищаться и вырабатываться необходимый для переваривания пищи желудочный сок.
- Также считается, что регулярное употребление жевательной резинки может приводить к заболеваниям височно-нижнечелюстных суставов. Если жевать жвачку не целый день подряд, никаких проблем с суставами не будет.

- Жевательную резинку следует жевать после еды в течение 15-20 минут, пока не потеряется вкус добавок.
- Лучше выбрать жвачку с сахарозаменителем.
- Не следует жевать на голодный желудок.
- Не используйте жвачку взамен зубной щетки.
- Помните, что употребление жвачки не избавляет от необходимости два раза в год посещать стоматолога



Неприятный запах изо рта - причины КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАПАХА ИЗО РТА?

- Причины, приводящие к возникновению неприятного запаха изо рта.
- Прежде всего это:
- кариес зубов и его осложнения
- заболевание слизистых оболочек полости рта
- заболевания пародонта
- некачественные протезы и ортодонтические конструкции
- отсутствие индивидуальной гигиены полости рта, в результате чего в полости рта скапливается большое количество бактерий.



При всех вышеперечисленных состояниях ротовую полость заселяют болезнетворные бактерии.

- Бактерии - это микроорганизмы, живущие во рту каждого человека в огромном количестве.
- Полость рта - самая густо населенная бактериями часть человеческого организма.
- Бактерии обитают на поверхностях зубов, на спинке языка, в кариозных полостях, в складках слизистых оболочек, на слизистых оболочках щек.
- Бактерии питаются теми продуктами питания, которые попадают в ротовую полость и выделяют отходы.
- Отходы жизнедеятельности некоторых видов бактерий представляют собой сернистые соединения, которые и являются причиной неприятного запаха изо рта.
- При низком уровне индивидуальной гигиены полости рта число бактерий за очень короткое время увеличивается в миллионы раз.
- Особенно этот процесс выражен при наличии кариозных полостей, заболеваниях десен – остатки пищи застаиваются там, приводя к лавинообразному размножению микробов.
- Проблему можно разрешить только проведением регулярных и тщательных мероприятий по уходу за полостью рта, своевременным посещением стоматолога.



