

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 172»

**Школа
полезных привычек
«Зубы – зеркало
организма»**

Автор работы: Хрипунова Татьяна Юрьевна
Должность: инструктор по физической культуре
Квалификационная категория: высшая

Иваново

2022

Зубы – зеркало организма

Строения зуба.

Каждый зуб состоит из трех основных частей:

- Коронка - часть зуба, которая видна в полости рта.
- Корень - часть зуба, которая располагается в челюсти.
- Шейка - часть зуба, которая располагается между коронкой и корнем. Она прикрыта десной.

Коронка зуба покрыта сверху эмалью. Эмаль - это самая твердая ткань организма. Она на 98% состоит из неорганических веществ. Эмаль построена из кристаллов, основными компонентами которых являются соединения кальция.

Под эмалью располагается дентин. Он составляет основную массу зуба. В дентине содержится 70% неорганических веществ и примерно 30% органических веществ и воды. В дентине имеются каналцы (трубочки), в которых располагаются окончания чувствительных волокон. Дентин является основным материалом, из которого построена не только коронка, но и корень зуба.

Внутри коронки и в канале корня зуба спрятано сплетение нервных волокон и кровеносных сосудов, называемое пульпой (мягкая рыхлая ткань). Нервы и сосуды проникают в зуб через отверстие, которое имеется на верхушке каждого корня. Пульпа является самой чувствительной тканью зуба.

Зуб удерживается в челюсти не только при помощи корня. Место в челюсти, где находится корень, называется лункой. Между корнем зуба и стенкой лунки имеется щель, в которой располагаются косые и поперечные связки, как бы подвешивающие зуб в кости. Эти связки обеспечивают фиксацию корня в лунке и выполняют роль амортизаторов, равномерно распределяющих жевательное давление. Между связками располагается большое количество сосудов и нервов. Это щелевидное пространство, заполненное связками, сосудами и нервами, носит название периодонта.

Десна обеспечивает дополнительную фиксацию зуба в челюсти, так как от шейки зуба к десне так же идут связки. Весь комплекс тканей, удерживающих зуб: корень, лунка, периодонт, десна - носит название пародонта.

Зубы человека не одинаковы по форме и функции. В передней части полости рта расположены резцы - зубы с режущим краем, которые выполняют функцию откусывания пищи. По бокам от резцов находятся клыки - конусовидные зубы, предназначенные для отрывания кусочков пищи. Далее располагаются малые коренные зубы (премоляры) и большие коренные зубы (моляры). Эти зубы более крупные. У них есть жевательная поверхность и они имеют более одного корня. На жевательной поверхности таких зубов имеются углубления, называемые фиссурами. Эти зубы измельчают и перемалывают пищу.

У человека два комплекта зубов:

Временные зубы - их 20.

Постоянные зубы - их от 28 до 32.

Временные зубы играют важную роль в развитии постоянных зубов: они сохраняют пространство для них, направляют их рост. По своему строению временные зубы схожи с постоянными. Однако от постоянных они отличаются меньшими размерами и беловато-голубоватым цветом. Поэтому их часто называют молочными.

Зачатки зубов начинают закладываться еще в тот период, когда ребенок находится в утробе матери (с 6-7-й недели беременности). Когда ребенок рождается, в челюстях имеются зачатки всех временных и 16 постоянных зубов. Зачатки же остальных постоянных зубов формируются в первые годы жизни. В возрасте 3 лет ребенок имеет зачатки всех постоянных зубов, которые располагаются в челюстях над корнями временных зубов на верхней челюсти и под корнями временных зубов на нижней челюсти. Временные зубы начинают прорезываться в возрасте 6 месяцев. Сначала, как правило, появляются нижние резцы. К 2,5-3 годам у ребенка должны прорезаться все 20 временных зубов.

В возрасте 5-6 лет у ребенка появляются первые постоянные зубы - шестые. Эти зубы прорезаются на свободном месте позади временных зубов, поэтому их часто принимают за временные.

С 6 до 12 лет временные зубы меняются на постоянные. Когда постоянные зубы готовы к росту, корни временных зубов растворяются и временные зубы выпадают. Тогда у постоянных появляется возможность занять освободившееся место. Этот процесс происходит в строго определенной последовательности,

парно и своевременно. Сначала меняются нижние резцы, затем резцы верхней челюсти и так далее.

К 12-14 годам у человека должны прорезаться постоянные зубы за исключением "зубов мудрости". "Зубы мудрости" появляются в среднем от 16 до 25 лет.

Постоянные зубы формируют у человека постоянный прикус. Прикус - это соотношение верхних и нижних зубов при их смыкании. Основными признаками правильно сформированного постоянного прикуса являются:

- ровные зубные дуги,
- верхняя челюсть располагается впереди относительно нижней,
- средняя линия, проходящая между центральными зубами, совпадает со срединной линией лица,
- верхние передние зубы на 1/3 коронки перекрывают коронки нижних передних зубов.

Отклонения от этих норм являются признаками неправильно сформированного прикуса.

Роль фтора в профилактике стоматологических заболеваний.

Фтор - это природное вещество, которое предотвращает возникновение кариеса, так как:

1. Соединяясь с эмалью, он делает ее крепче, устойчивей к воздействию кислот.
2. Способствует фиксации ионов кальция в твердых тканях зуба.
3. Угнетает размножение микроорганизмов зубного налета.
4. Препятствует прикреплению микроорганизмов к поверхности зуба.
5. Подавляет образование кислоты в зубном налете.

Существуют два метода профилактики кариеса фтором:

Системный - связан с употреблением фторсодержащих препаратов внутрь. Основными источниками являются: питьевая вода. Оптимальным является содержание фтора в воде 0,7-1,5 мг/л. В тех районах, где вода содержит недостаточное количество фтора, должно осуществляться дополнительное фторирование воды. Фторирование воды - самый дешевый и эффективный метод. Пищевые продукты: рыба, зерновые культуры, чай, желток куриного яйца, печень, баранина. Но с пищей в организм поступает недостаточное количество фтора, так как из пищевых продуктов

фтор усваивается гораздо хуже, чем из питьевой воды. Дополнительными источниками могут являться:

1. Фторированная соль и фторированные молочные продукты.
2. Фторсодержащие лекарственные препараты, применяющиеся в виде таблеток или растворов. Их назначает врач.

Дополнительные источники используются только в тех районах, где в воде содержание фтора ниже нормы (менее 0,7 мг/л).

Местный - связан с непосредственным воздействием фтора на эмаль и зубной налет в момент поступления источников фтора в полость рта. Основными источниками являются:

1. Зубная паста, содержащая фтор. Зубная паста для ежедневного применения должна содержать 0,8-1% фтора (должно быть указано на упаковке).
2. Зубные эликсиры, содержащие фтор. Не рекомендуются детям младше 5-6 лет, так как они могут проглатывать жидкость.

У людей, живущих в местности с очень высоким содержанием фтора в воде (более 1,5 мг/л), избыточное поступление фтора в организм может вызвать флюороз зубов, который проявляется появлением на эмали зуба пятен (от белых до коричневых), помутнением эмали, изменением ее цвета или разрушением зубов (тяжесть заболевания зависит от степени превышения содержания фтора в воде). Поэтому в таких регионах используется вода, освобожденная от избытка фтора.

Роль кальция в профилактике стоматологических заболеваний.

Кальций является основным составляющим компонентом эмали. Кальций попадает в организм из воды и продуктов (кисломолочных продуктов, квашеной капусты, картофеля, сливы, крыжовника, гречихи, овса, гороха, минеральной воды "Боржом" и некоторых других). Из слюны, омывающей зубы, ионы кальция проникают в поверхностный слой эмали. Чем больше ионов кальция будет поступать к поверхности зуба, тем крепче будет эмаль. Особенно важно обеспечить зуб кальцием в период первых двух лет после прорезывания зуба. Ведь когда зуб только появляется на свет, в его эмали активно протекают обменные процессы. И со временем, в результате накопления в ней кальция, она становится зрелой (более толстой, сформированной).

Кроме воды и продуктов, дополнительными источниками кальция могут быть препараты, которые его содержат. Они применяются:

1. Местно — зубные пасты, в состав которых входит кальций, растворы кальция (глицерофосфат кальция, глюконат кальция), которыми обрабатываются зубы на приеме у стоматолога.
2. Внутрь — с помощью таблеток и растворов, которые употребляются по назначению врача.

Особое внимание профилактике кариеса препаратами, содержащими кальций, необходимо уделять в тех районах, где питьевая вода содержит недостаточное количество солей кальция.

Препараты кальция, как и фтора, применяются не только для профилактики, но и для лечения кариеса на его начальной стадии.

Профилактика стоматологических заболеваний включает в себя также сбалансированное питание, то есть такое питание, при котором пища содержит в себе белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества.

1. Белки способствуют росту организма, построению тканей, в том числе и ротовой полости, помогают бороться с инфекцией. Мясо, рыба, яйца, молочные продукты, бобы, орехи являются наилучшими источниками белка.
2. Жиры регулируют температуру тела и рост организма, улучшают состояние кожи, защищают внутренние органы от сотрясений. Жиры есть в мясе, рыбе, молочных продуктах.
3. Хлеб, крупы, овощи, фрукты содержат углеводы, которые обеспечивают организм энергией.
4. Витамины в наибольшем количестве содержатся в овощах, фруктах, ягодах и участвуют в формировании клеток крови, костной, зубных и других тканей, способствуют поддержанию устойчивости организма к инфекционным заболеваниям.
5. Среди минеральных элементов, обладающих противокариозным действием, наиболее значимыми являются фтор и кальций.

Кроме питательности употребляемых продуктов, необходимо учитывать и другие факторы, прежде всего такой, как механическое воздействие пищи на зубы в момент ее употребления. Твердая пища способствует очищению зубов от остатков мягкой пищи и дает необходимую нагрузку на челюстной аппарат.

Основным недостатком рациона питания современного человека является повышенное употребление углеводов в виде

простых сахаров (сахар, конфеты, кондитерские изделия). Пища, богатая такими углеводами: уменьшает количество кальция в слюне, снижает способность слюны нейтрализовать кислоты, является питательной средой для микроорганизмов, вызывающих кариес.

Однако, многие взрослые и дети не могут отказать себе в удовольствии, получаемом при употреблении сладкого. Любителям сладостей и кондитерских изделий можно порекомендовать следующие правила приема сладкой пищи:

1. Употреблять сладкое лучше в качестве предпоследнего блюда.
2. Нежелательно есть сладкое в перерывах между приемами пищи и на ночь.
3. После приема сладкого лучше прополоскать рот водой или зубными эликсирами, а если есть возможность, то почистить зубы щеткой.
4. После приема сладкого применять жевательную резинку (лучше с ксилитом).
5. Желательно ограничить прием сладкого, сделав один «сладкий» день в неделю.

Как научить детей чистить зубы.

Обучение детей чистке зубов это проблема, с которой рано или поздно приходится сталкиваться всем родителям. Однако это является очень важным для приобретения ребенком привычки гигиены полости рта на всю оставшуюся жизнь. Начинайте как можно раньше.

Первые зубы не требуют особого ухода. У всех грудничков наблюдается обильное слюноотделение, к тому же и зубы находятся на довольно значительном расстоянии друг от друга. Поэтому и происходит постоянное самоочищение. К 2,5 годам зубы у ребёнка располагаются более тесными рядами. Заметно уменьшилось и слюноотделение. Возникает необходимость в специальном уходе за зубами.

Наивно полагать, что в ясельном возрасте ребёнок в состоянии сразу же освоить зубную щётку. Первоначально его надо научить полоскать рот. Пройдёт не мало дней, прежде чем вы сможете научить малыша всем тонкостям этой процедуры. Поэтому проявляйте терпение.

Через несколько месяцев после того, как ребёнок освоит полоскание рта можно начать приучать его к чистке зубов. Пока малыш не освоит зубную щётку, ему полезно давать после еды и перед сном целые яблоки, морковь. Они стимулируют обильное слюноотделение и способствуют механической очистке полости рта.

К следующему этапу обучения следует приступить, когда ребёнку исполнится 4 года. Само собой разумеется, родители должны заранее позаботиться о приобретении необходимых принадлежностей, специально предназначенных для детей.

Прежде всего ребёнка следует научить чистить зубы одной щёткой, смоченной водой, без пасты. При этом необходимо сначала показать, как надо правильно держать щётку, как двигать ею по отношению к зубам.

Но одной зубной щётки недостаточно, чтобы содержать рот ребёнка здоровым. Для этого нужны дополнительные средства ухода. К ним как раз и относятся всем известные зубные пасты, специально разработанные для детей.

Самый простой способ приучить ребенка чистить зубы сделать этот процесс увлекательным. Ребенок не должен воспринимать чистку зубов как ежедневную рутинную обязанность. Можно подключить старших братьев и сестер. Разрешите ребенку почистить зубы его любимой кукле, перед тем как почистить его зубы.

Помните, всегда позволяйте ребенку самостоятельно чистить зубы, а затем сами проведите ему эту процедуру правильно.

Количество зубной пасты должно быть величиной с горошину. Большое количество зубной пасты может привести к избыточному пенообразованию и затруднить чистку зубов. Убедитесь в том, что ваш ребенок постоянно сплевывает зубную пасту. Регулярное проглатывание зубной пасты, содержащей фториды, может привести к флюорозу появлению пятен на зубах.

Если ребенок все же отказывается чистить зубы, сделайте вид, что он не участвует в какой-то веселой шумной игре, и скоро у него появится желание присоединиться.

Помните, как сказано у В. Маяковского: «Если мальчик любит мыло и зубной порошок, этот мальчик очень милый, поступает

хорошо». Однако все ли из нас, родителей, сумели привить детям любовь к зубной щётке.

Основные правила чистки зубов:

1. Перед чисткой зубов необходимо вымыть руки с мылом.
2. Смочить щетку и нанести на нее пасту (количество пасты равно размеру горошины).
3. Прополоскать рот водой.
4. Движения, совершаемые зубной щеткой при чистке зубов, должны иметь направленность от десны к краю зуба (верхние: сверху-вниз, нижние: снизу-вверх). Жевательную поверхность боковых зубов очищать движением от боковых зубов к передним. Все эти движения необходимо совершать с открытым ртом. Заканчивать процедуру следует массажем зубов и десен круговыми движениями зубной щетки, зубы при этом должны быть сомкнуты.
5. Зубная щетка должна одновременно покрывать 2-3 зуба, поэтому для качественной очистки верхний и нижний зубные ряды делят на участки, на каждом из которых необходимо совершать по 10 описанных ранее движений.

