1.Зубы и уход за ними.

Здравствуйте! Меня зовут…….., я врач-стоматолог. Закончил(а) ….... Сегодня я пришла для того, чтобы поговорить с вами о ваших зубах и о том, как сохранить их здоровыми на всю жизнь. Я буду задавать вам вопросы, чтобы понять, что вы знаете и думаете об уходе за зубами, правильные ответы приветствуются и поощряются!

В конце урока все получат подарки, но для этого надо будет ответить на вопросы. Итак, начнём.

2. Сколько зубов?

Кто может сказать, сколько у человека зубов? Не спешите с ответом, вопрос с подвохом. 20 молочных, 32 постоянных. Вопрос учителю: У кого в челюсти больше зубов, у взрослых или у детей? Фото! У ребенка 6 лет в челюсти 48 зубов! Зубы мудрости ещё не сформированы. Кто знает, сколько зубов у собаки? (42) Кошки? (30)

3. А у кого больше всех зубов? (У акулы: 15 рядов по 40-50 зубов в ряду)

4. Зачем нужны зубы?

Зачем нам нужны зубы? Остановимся на трех функциях. Я доктор, мне нравится говорить сложными словами, если вам что-то непонятно, сразу спрашивайте. Функции зубов - это пищеварение, фонетика и социальная функция. Другими словами, без зубов трудно есть, говорить (произносить звуки правильно) и общаться с людьми.

5. Два фото

На кого из них вы будете похожи, зависит только от вас. Здоровые зубы - это только ваш выбор. Плохая наследственность - это миф, сейчас я вам всё подробно расскажу.

6. Почему зубы портятся?

Зуб состоит из трёх слоёв. Внешний, самый твёрдый слой - это эмаль. Под ним расположен более мягкий дентин, а совсем внутри находится полость с нервом и кровеносными сосудами. Эмаль защищает зуб. Если она повреждена, более мягкий дентин очень быстро разрушается, и зуб начинает болеть. Вы знаете, отчего повреждается эмаль? Травмы мы в расчёт не берём. Эмаль разрушают сахар и кислота.

7. Почему зубы портятся?

Во рту живут разные микробы. Некоторые из них хорошо чувствуют себя в щелочной среде и защищают наши зубы от кислоты. “Плохие” микробы питаются сахаром и другими углеводами. Сахар для них - это не только сладкие белые кристаллы, которые мы добавляем в чай. Микробы с удовольствием питаются фруктовым сахаром, крахмалом и углеводами из пшеничной муки. Они перерабатывают сахар в кислоту, проще говоря, они едят и ходят в туалет в одном месте, потому что очень хорошо чувствуют себя в кислотной среде. Под действием кислоты эмаль растворяется, микробы попадают в дентин и начинают поедать зуб изнутри.

8. Что делать?

Чтобы хороших микробов было больше, чем плохих, надо просто поменьше их кормить. Всё, что вы едите после основного приёма пищи, радостно поедают плохие микробы. Не перекусывайте - дайте зубам отдохнуть.

9. Я постоянно жую.

Человек не приспособлен для постоянного жевания. Если бы мы должны были всё время жевать, то мы бы выглядели вот так.

10. Я постоянно жую.

Мы не травоядные, которым надо переработать большое количество травы, чтобы получить достаточно питательных веществ. Если человек ведет себя, как травоядное животное, и беспрерывно ест, он не превратится в корову.

Наша еда достаточно калорийна, и если мы постоянно жуём, то начинаем выглядеть вот так.

11. Что делать?

Чтобы зубы не разрушались каждый раз во время еды, надо соблюдать простые правила. Первое - не жевать постоянно. Второе - после еды пить воду. Сахар, кислоту и остатки пищи с зубов надо смывать водой. Как вы думаете, почему рекомендуют жевать жевательную резинку? В первую очередь для того, чтобы стимулировать выделение слюны.

12. Что делать?

После еды во рту всегда появляется кислота, и эмаль зубов начинает растворяться. Из неё вымываются ионы кальция и фосфора. Что такое ион? Ио́н — электрически заряженная частица. После еды слюна нейтрализует кислоту, и кальций и фосфор возвращаются на своё место. Жевательная резинка без сахара стимулирует выделение слюны, и всё налаживается. Ключевой момент - резинка должна быть без сахара. Хубба-бубба, цветные шарики из автоматов и жевательные конфеты относятся к категории “прощайте, зубы”.

13. Что делать?

С едой мы разобрались. Чтобы зубы оставались здоровыми, надо питаться регулярно, не перекусывать и пить воду. Что насчёт чистки? Надо ли чистить зубы? Если не есть, то, в общем, и чистить не надо, поэтому йоги, которые медитируют в горах по 30 дней и ничего не едят, могут не беспокоиться о чистке зубов.

Но мы обычно едим даже чаще, чем нужно, поэтому без чистки не обойтись.

14. Фото

Важно не просто чистить зубы, а делать это как следует, правильно. Хаотично повозить щёткой по зубам 20 секунд 2 раза в день - не значит их почистить.

*Фото.* Дома человек не может счистить с абсолютно весь зубной налёт, 40% его всё равно остаётся на поверхности зубов. Но этого вполне достаточно, потому что наша задача - не убрать всех микробов, а дать возможность “хорошим” микробам быть главными во рту. Такой налёт, как на фотографии, и выглядит плохо, и для зубов очень опасен. Микробы общаются между собой и выстраивают настоящие города на наших зубах. Самые злые прячутся прямо на зубе, они растворяют эмаль, но под налётом это не сразу заметно. Посмотрите на вторую фотографию, на зубе (12) видна белая полоса. Это начальный кариес. Его ещё можно остановить.

15. Окрашенный налёт

Как насчёт этого мальчика? У него всё в порядке с гигиеной? Чтобы увидеть налёт, его можно покрасить. Это я и сделала. После чистки воспалённая десна стала очень заметна.

16. Если не чистить?

Здесь видны все стадии поражения. Белое пятно, размягчённая эмаль и поражённый дентин.

17. Как ухаживать?

Сколько поверхностей у зуба? Если чистить 2 минуты 28 зубов, сколько длится чистка одного зуба? Примерно 4 секунды, для пяти поверхностей этого маловато. Щёткой тщательно чистятся жевательные, щёчные и язычные поверхности. Поверхности между зубами чистят нитью. Важно пользоваться правильной зубной пастой. Фториды из пасты проникают в эмаль и делают её крепче и более устойчивой к кислоте. Также они проникают в налёт и разрушают именно тех микробов, которые любят кислотную среду. Не стоит забывать, что в пасте есть абразив, т.е. чистящий порошок. Нельзя чистить зубы сразу после еды, это повреждает уже ослабленную эмаль. Помните, кто наш главный помощник? Дайте слюне время исправить повреждения, а потом уже чистите зубы щеткой.

18. Как ухаживать?

Важно понимать, зачем нужна зубная паста. В первую очередь она нужна для того, чтобы доставить фториды к эмали зуба. Во-вторых, паста работает как абразив или чистящий порошок, и только в-третьих - как дезодорант с приятным запахом и вкусом. Её не надо выполаскивать, это всё равно, что намазать руки кремом а потом помыть их водой.

19. Зубной пасты не должно быть много. Если выдавливать из тюбика на щётку длинную полоску пасты, как в рекламе, то большая её часть просто падает в раковину. Зубы не станут чище, а мама будет сердиться. Для каждой чистки достаточно количества пасты размером с ноготь мизинца.

20.Жвачка

Вы уже знаете, для чего нужна жевательная резинка. Выбирайте жвачку с ксилитом (ксилитолом), это вещество не только не кормит микробов, но и задерживает их рост. Жевать ее надо, пока она сладкая, примерно 5 минут, потом она уже не нужна.

21.Нить

Всего 4 секунды для чистки 5 поверхностей зуба - это мало. Промежутки между зубами надо чистить зубной нитью (флоссом), другого способа нет. Дорогу осилит идущий!

22. Дополнительные средства

Эти средства для ухода за зубами применяют по назначению врача. Они не повредят вашим зубам, но слепо верить обещаниям рекламы тоже не стоит. Пока научно доказан только эффект фторидов против кариеса. Многие дополнительные средства ухода не приносят особенной пользы, кроме обогащения производителя.

23.Хорошо

Итак, повторим то, что вы теперь знаете точно.

24. Плохо

*уточнить по пунктам*

Если лекция проходит в 3-6 классе, на этом слайде можно закончить, убрав из презентации слайды 25-30. Начиная с 7 класса необходимо рассказать про никотин.

25. Никотин

Всё, что попадает к нам в рот, имеет значение для здоровья зубов. Часто это оказываются никотиносодержащие продукты. Я вкратце расскажу о сигаретах и снюсе (снусе).

26. Сигареты

Не будем говорить о том, как жутко это пахнет, остановимся только на том, что касается сегодняшней темы. Будем называть вещи своими именами: курение табака - это наркотическая зависимость. Кроме этого, курение вредит зубам настолько, что курящим пациентам даже не предоставляют гарантию на имплантаты и лечение дёсен.

27.Фото

Одна картинка говорит больше, чем тысяча слов. Это рак полости рта.

28. Снюс (снус)

Этот табачный продукт запрещён везде, кроме Швеции. Слюна вместе со всеми компонентами проглатывается, это повышает риск рака пищевода и кишечника. В подушечки добавляют сахар и битое стекло, стекло прокалывает десну, и никотин впитывается быстрее.

29. В подушечки добавляют подсластитель, а это повышает риск возникновения кариеса.

30. Бывший бейсболист, употреблявший снус. Он заболел раком и ему повезло - ему удалили нижнюю челюсть и часть языка, и он выжил. Теперь он известный общественный деятель, активный борец против никотина.