

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Академический лицей г. Томска

Наши зубы- наше здоровье

исследовательская работа

Автор : Бабанакон Андрей, 4у класс
МБОУ Академический лицей г. Томска

Руководитель: Давыденко О.Н.
учитель начальных классов МБОУ
Академический лицей

Томск 2017

Оглавление

Оглавление

Введение

Цели и задачи исследования

Глава 1. Теория

1.1. Строение и развитие зубов

1.2. Что такое кариес и причины его возникновения

1.3. Взаимосвязь между состоянием зубов и здоровьем разных систем организма

1.4. Факторы, влияющие на здоровье зубов

Глава 2. Практическая часть

2.1. Эксперимент №1

2.2. Анкетирование учащихся класса.

2.3. Посещение стоматолога.

Глава 3. Мои рекомендации по сохранению здоровья зубов.

Глава 4. Выводы.

Литература.

Приложения

Введение

Все мы знаем, что один из символов привлекательности – это открытая белозубая улыбка. Искренне улыбающийся человек со здоровыми зубами располагает к общению. Однако здоровые зубы – это и огромная польза для здоровья всего организма.

Значение зубов для человека трудно переоценить. Они, и только они нужны, чтобы пережевать пищу и начать полноценное переваривание. Человек без зубов мог бы питаться только жидкой пищей.

Зубы играют важную роль и в образовании речи – они служат стенками, возле которых губы, щеки и язык, двигаясь, образуют звуки. Поэтому состояние зубов влияет на чистоту речи человека.

Зубы создают своеобразный защитный барьер между ротовой полостью и внешней средой.

Немного прописных истин

Здоровые зубы от рождения и до старости – это внешний показатель крепкого здоровья человека. Достаточно вспомнить, как в стародавние времена выбирали рабов. Правильно, по зубам. Сейчас, собственно, тоже ничего не изменилось, хотя зубы стали значительно здоровее.

Старая арабская пословица гласит: “Смерть приходит через рот”. Стоматологи всего мира склонны с этим согласиться.

Больной зуб — самый главный источник опасности, он быстро сдается на милость вирусов и бактерий, а уж они с ним не церемонятся. Такое особое отношение не случайно, ведь именно зубы защищают главные врата для инфекций — ротовую полость, попав в которую инфекция быстро распространяется по всему организму, поражая самые слабые места.

Цели и задачи исследования

Прочитав тезис «Здоровые зубы – залог здоровья», я решил провести исследования и убедиться в верности данного заключения.

Цель моей работы:

1. Установить связь между здоровьем зубов и здоровьем разных систем организма человека.
2. Сформировать гигиенические навыки для предупреждения возникновения и развития болезней зубов.
3. Дать рекомендации учащимся по сохранению здоровья своих зубов.

Для достижения поставленных целей я определил **следующие задачи:**

1. Познакомиться со строением и развитием зубов.
2. Узнать, что такое кариес и познакомиться с причинами его возникновения.
3. Изучить взаимосвязь между состоянием зубов и состоянием различных органов.
4. Изучить от чего зависит здоровье зубов.
5. Изучить отношение моих одноклассников к здоровью своих зубов.
6. Провести анализ полученных теоретических знаний и результатов наблюдений.
7. Сделать выводы

Для достижения поставленных целей и задач, я использовал **следующие методы и приемы:**

1. Изучение литературы
2. Проведение анкетирования одноклассников.
3. Проведение эксперимента.
4. Посещение стоматолога

Глава 1. Теория.

1.1. Строение и развитие зуба.

В толковом словаре С.И.Ожегова написано: «Зуб - костное образование, орган во рту для схватывания, откусывания и разжевывания пищи».

У взрослого человека 32 зуба.

Развитие зубов – сложный процесс, который начинается на ранних стадиях развития зародыша и продолжается у человека до 18-20 лет. Условно этот процесс можно разделить на несколько периодов.

Первый период – до 6-7 месяцев, когда у ребенка зубов еще нет, но зачатки молочных зубов уже заложены в челюстях, начиная с 40-45 дня внутриутробной жизни. Первый молочный зуб появляется у новорожденного на 6-7-м месяце жизни.

Второй период – от 6-7 мес. до 6-7 лет. За это время прорезываются и вырастают все 20 молочных зубов. К 6 годам молочные зубы подготавливаются к смене на постоянные.

Третий период начинается с конца 6-го года жизни и продолжается до 12-13 лет. Он характеризуется постепенной сменой молочных зубов на постоянные (их у человека 32).

Самые последние коренные зубы, или так называемые зубы мудрости появляются примерно к 20 годам, но у некоторых людей они могут не прорезаться вообще.

Строение зубов связано с выполняемыми функциями. Зуб — это живой орган, самая твердая часть нашего организма. Сверху зуб покрыт эмалью - твердым, гладким блестящим веществом. У всех зубов есть корни. Основание зуба со всех сторон окружено десной.



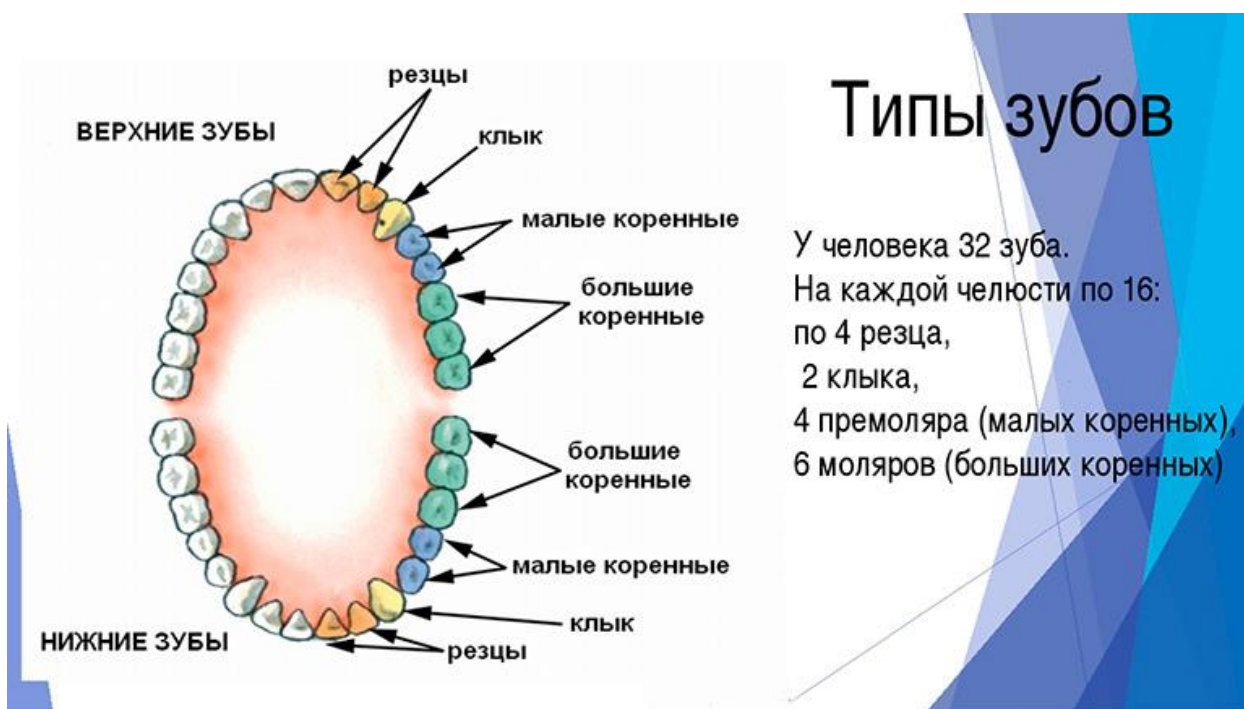
У каждого зуба имеются выступающая в ротовую полость коронка, шейка и находящийся в глубине челюсти корень. Внутри зуба имеется полость. Коронка зуба покрыта твердой эмалью служащей, для предохранения зуба от стирания, проникновения микробов. Большую часть коронки, шейки и корня составляет дентин – плотное, похоже на кость веще-

ство. В полости зуба разветвляются кровеносные сосуды и нервные окончания. Мягкая часть в центре зуба называется пульпой.

Зубы делятся на четыре основные группы: резцы, клыки, премоляры и моляры.

- Резцы - остроконечные зубы, находящиеся в передней части рта и имеющие плоскую поверхность для резки пищи на более мелкие кусочки.
- Клыки - резко заостренные, конусовидные зубы, которые используются для пережевывания жесткого материала, такого как мясо. Они обрамляют резцы с обеих сторон.
- Премоляры (малые коренные) и моляры - крупные, с плоской поверхностью зубы, находящиеся в задней части рта. Используются для жевания и измельчения пищи на мелкие кусочки.

Спереди на верхней и нижней челюстях располагаются по 4 плоских резца. Позади резцов находятся клыки – длинные, глубоко сидящие зубы. Как и резцы, они имеют простые одиночные корни. Резцы и клыки служат для откусывания пищи. Позади клыков с каждой стороны имеются по 2 малых и по 3 больших коренных зуба. У коренных зубов бугристая жевательная поверхность и корни с несколькими отростками. С помощью коренных зубов пища дробится и размельчается.



1.2. Что такое кариес и причины его возникновения

Зубы и дёсна подвергаются ряду заболеваний.

Самым распространенным заболеванием зубов является кариес. Кариес в переводе с латинского означает - костоеда. Кариес - настоящая беда всего нашего общества. В развитых странах от него страдает 80 детей из ста. Сущность кариеса состоит в том, что под влиянием микробов и вырабатываемых ими кислот происходит разрушение тканей зуба.

Очень часто по прочности зубную эмаль сравнивают с алмазом. Но, несмотря на это, покрытие достаточно хрупкое и в течение времени может стереться.

Разрушение зуба и кариес являются важными медицинскими проблемами, связанными с зубами. Эмаль, которая покрывает коронку в каждом зубе, может быть разрушена кислотами, произведенными бактериями, которые живут во рту и помогают в пищеварении маленьких частей еды. Этот процесс эрозии эмали кислотами называют распадом. Распад может, в конечном счете, привести к кариесу, при котором отверстия появляются в эмали и подвергают опасности дентин, а затем и пульпу, и корни зуба.



Причинами истончения и повреждения эмали, а значит возникновения кариеса, могут быть:

- недостаточное количество минералов в организме (кальция или фосфора);
- регулярное употребление сладостей и газированных напитков;
- механическое воздействие (раскалывание орехов, открывание зубами бутылочных крышек и т.п.)
- неправильная чистка зубов

1.3. Взаимосвязь между состоянием зубов и здоровьем разных систем организма

Здоровые зубы от рождения и до старости – это внешний показатель крепкого здоровья человека. И это нисколько не преувеличение, ведь все тело работает на то, чтобы ваши зубы были ровными, белоснежными, с ровным цветом и прочной эмалью.

При «плачевном» состоянии полости рта начинайте смело искать у себя болезни сердца, сосудов, анемию, проблемы с почками, пищеварением или дыханием.

Изучив литературу, я установил, что между состоянием зубов и состоянием различных органов существует взаимосвязь. Кариес и болезни десен не только оказывают плохое влияние на состояние полости рта, но и приводят к нарушению развития всего организма в целом и возникновению заболеваний различных органов и систем. Одним словом нарушается работа всего организма. А почему? Потому, что бактерии и микробы, размножающиеся в ротовой полости, попадают с пищей внутрь организма и нарушают его работу.

Сердце и зубы – в чем связь?

Пораженные кариесом зубы опасны для сердца, так как это источник хронической инфекции полости рта. Зачастую у таких людей бывают ангины, микробы переходят из кариозных полостей на миндалины. А ангина имеет способность сказываться на сердце и суставах. При частых ангинах может развиваться ревматизм, повреждение суставов (артрит), а также сердца (порок). При плохой гигиене полости рта микробы легко могут проникнуть в сосуды десен, а оттуда – в общую систему кровообращения. В результате происходит поражение стенок артерий, их воспаление и утолщение, что нарушает кровообращение, особенно если это коронарные артерии. Резко повышается риск инфаркта миокарда. Если вы чистите зубы один раз в день, вы на 70% увеличиваете риск получить болезни сердца.

Гастрит и зубы

Если в полости рта есть разрушающиеся зубы или вам их удаляли – вы в одном шаге от проблем с пищеварением: вашими друзьями вскоре станут гастриты, колиты и дискомфорт в животе.

Это происходит из-за нарушения пережевывания пищи, а это основная роль здоровых зубов. Неполноценно пережеванная пища, попадая в желудок и кишечник, раздражает и напрягает их, нарушает их работу и приводит к заболеванию.

Зубы и простуды

Зачастую в полость рта попадают болезнетворные вирусы и микробы. Если регулярно чистить зубы и язык, то слюна и секрет здоровой слизистой для них губительны.

Те же, кто плохо следит за зубами, имеют сниженный иммунитет и чаще болеют простудами и гнойными инфекциями. Их верными друзьями могут стать бронхиты и пневмонии, хронические тонзиллит и синусит.

Зубы и диабет

Стоматологи заметили, что люди с проблемами зубов чаще заболевают диабетом, так как инфекции в зоне десен и зубов приводят к постепенному поражению поджелудочной железы и нарушению обмена углеводов.

Зубы и речь

Кариес способствует потере зуба, что приводит к неправильному формированию челюсти, а это в свою очередь влияет на речь: четкость и ясность произношения. Нечеткая дикция усложняет общение людей и затрудняет взаимоотношения в коллективе.

Как видим, все в нашем организме взаимосвязано, поэтому очень важно сохранять здоровье зубов с самого детства.

1.4. Факторы, влияющие на здоровье зубов.

Итак, изучив теоретический материал, я установил, что зубы – важнейший орган человеческого организма, а весь человеческий организм – это своеобразная цепь, состоящая из множества звеньев, и если одно звено рвётся, то и вся цепь разрушается. Стоит человеку потерять зубы, сразу начнутся проблемы с пищеварением, обменом веществ и т.д., не говоря уже о том, что человек потеряет внешнюю привлекательность, что в нынешнем обществе является немаловажным? От чего же зависит здоровье зубов? Врачи и ученые выделяют не так уж и много факторов, влияющих на здоровье зубов человека.

Важнейшими среди них являются:

- наследственность;
- правильное питание мамы в период беременности;
- правильное сбалансированное питание и качественная вода каждый день для взрослых и детей на протяжении всей жизни;
- правильный уход за зубами.

Наследственность и здоровье зубов

В наследство от родителей человек может получить не только высокий рост, карие глаза и склонность к полноте. Зубы в наследство – это реально! Точно установлено, что по наследству передается информация о строении твердых тканей зубов: форма зубов и зубных рядов, цвет эмали, прикус, т.е. строение зубов и десен. А вот точно установлено, что склонность к кариесу по наследству не передается. А кариес – это постепенное разрушение твердых тканей зуба.

Питание будущей мамы и здоровье зубов ребенка

Может быть, здоровье зубов зависит от питания мам в период беременности? Зависит! Основные вещества зуба – кальций и фосфор, а также фтор, входящий в состав эмали. Во время беременности у женщин потребность в кальции возрастает в несколько раз, особенно когда происходит процесс формирования скелета плода. При нехватке кальция, фтора и фосфора в пище мамы нарушается процесс закладки зубов ребенка.

Продукты питания и вода и их влияние на здоровье зубов человека

Переоценить роль воды в жизни человека невозможно. Тело взрослого человека почти на 70% состоит из воды. Во всех органах человека есть вода: в сердце, легких, почках ее около 80 %, в крови – 83 %, в костях – 30%. При изменении количества потребляемой воды и ее минерального состава нарушаются процессы кроветворения, пищеварения и усвоения пищи и другие. Минеральные вещества, которые содержатся в воде, влияют на структуру зубов:

1. Кальций. Составляет основу костной ткани. Недостаток кальция влияет на состояние зубной эмали, она становится мягкой и теряет свою основную функцию – защищать зубы.
2. Магний. Участвует в формировании костей.
3. Фтор. Здоровье зубов. При недостатке появляется кариес.

Наиболее изучено влияние на организм фтора. Среднесуточная потребность в нем составляет 2000-3000 мкг, причем, 70% этого количества человек получает с водой, и только

30% - с пищей. При длительном употреблении воды, бедной солями фтора, развивается заболевание зубов – кариес.

Уход за зубами – способ сохранить здоровье зубов

Удивительное дело! В течение всей жизни у человека несколько раз полностью заменяются многие ткани: происходит замена клеток кожи, выпадают и вырастают новые волосы. А зубы меняются лишь однажды и довольно рано. То есть, зубы человека должны прослужить ему 50-60 лет, уж кому сколько отведено. Но многие из нас, умудряются потерять некоторые из зубов в довольно юном возрасте. А жаль, ведь нежелание приложить необходимый минимум усилий оборачивается значительно большими проблемами - длительным лечением, а, возможно, и вовсе удалением и протезированием зубов.

Самое простое и дешёвое средство - регулярная чистка, использование зубной щетки. Оказывается, зубная щетка вовсе не изобретение цивилизации. С древних времен представители самых разных народностей и культур использовали очищенную от коры палочку в качестве зубной щетки. Кроме того, многие народности считали обязательным пожевать после еды палочки, богатые маслами, полезными для десен и зубов.

Казалось бы, каждый из нас знает о пользе зубной щетки и пасты с самого раннего детства. Но многие ли уделяют этому должное внимание, делают это правильно и, главное, регулярно? После каждого приема пищи некоторая ее часть налипает на зубы или остается в межзубных пространствах. Если ее вовремя механически не удалить, образуется зубной налет, в котором содержится огромное количество бактерий, немедленно приступающих к штурму защитных укреплений ваших зубов, а именно эмали. Главный вред эмали наносит кислота, именно ее и выделяют бактерии, так и развивается кариес. Неочищенные зубы повреждаются бактериями, размножающимися в зубном налете, потом образуется зубная бляшка, эмаль становится значительно тоньше и уже не может противостоять бактериям с прежней силой. Таким образом, главное правило: очищать зубы после еды! Регулярный и правильный уход за зубами поможет сохранить их здоровыми, это должен помнить и знать каждый.

Если мы зададим любому человеку вопрос: Какие зубы лучше - здоровые или больные? Все ответят: «Конечно здоровые!»

Но как сохранить их здоровыми? На этот вопрос я постарался ответить в ходе работы.

Глава 2. Практическая часть

2.1. Эксперимент №1.

В ходе данного эксперимента я решил убедиться в следующем:

- 1. Верна ли гипотеза**, что кислота, во рту, образующаяся при обильном употреблении сладостей, фруктов, постепенно разрушает эмаль зуба.
- 2. Верна ли гипотеза**, что регулярная чистка зубов специальной пастой уменьшает воздействие кислот на зубную эмаль.
- 3. Верна ли гипотеза**, что газированный напиток «Кока-Кола» вреден для зубов, так как в нем присутствует кислота.

Ученые давно выявили, что зубная эмаль и скорлупа яйца похожи по составу. Поэтому для своего эксперимента я использовал вместо зубов куриные яйца.

Оборудование: 3 куриных яйца, бутылка уксусной кислоты, бутылка газированной «Кока-Колы», 3 пустых стакана, чистая вода, зубная паста, зубная щетка.

Порядок выполнения:

1. В 1-й стакан я налил напиток «Кока-колу», во 2-й и 3-й стаканы налил раствор уксусной кислоты в воде.
2. На одно яйцо я нанес зубной щеткой слой зубной пасты.
3. В 1-й стакан с «Кока-колой» я поместил необработанное куриное яйцо.
4. Во 2-й стакан с раствором уксуса я поместил необработанное куриное яйцо
5. В 3-й стакан с раствором уксуса я поместил куриное яйцо, хорошо обработанное зубной пастой.

Результаты эксперимента представлены в таблице 1:

Выводы эксперимента:

1. Гипотеза о том, что кислота разрушает зубы - верна, так как через 8 часов скорлупа яйца во 2-м стакане растворилась полностью под воздействием уксусной кислоты. То же самое происходит с зубами. За 8 часов под воздействием кислот эмаль может получить повреждение и в дальнейшем в этом месте начинается кариес.
2. Гипотеза о том, что зубная паста защищает эмаль зуба - верна, так как пока зубная паста в 3-м стакане не растворилась, скорлупа яйца в растворе уксуса не разрушалась. Но как только вся зубная паста растворилась, скорлупа начала разрушаться, но полностью не растворилась даже через 12 часов. Паста работает.
3. Гипотеза о вреде напитка «Кока-Кола» верна наполовину, это напиток все же является агрессивной средой, так как скорлупа через 8 часов начала все же менять цвет, значит и на зубы будет такое же воздействие. Но учитывая, что во рту этот напиток находится короткое время, он не успеет воздействовать на зубы, скорее подействует на желудок, а это уже другая тема.

Таблица 1.

	Прочность скорлупы.			
	Через 1 час	Через 3 часа	Через 8 часов	Через 12 часов
1 стакан - скорлупа в растворе Кока-колы	Без изменений	Без изменений	Появились незначительные изменения поверхности по цвету	Скорлупа изменилась по цвету - посветлела
2 стакан - скорлупа в растворе уксуса без обработки зубной пастой	Без изменений	Скорлупа начала разрушаться	Скорлупа разрушилась полностью, яйцо в мягкой оболочке	Яйцо в мягкой оболочке
3 стакан - скорлупа в растворе уксуса с обработкой зубной пастой	Без изменений	Нанесенная зубная паста начала растворяться	Зубная паста растворилась, скорлупа начала разрушаться	Скорлупа стала мягкой, но полностью не разрушилась

2.2. Анкетирование

Главный показатель заботы человека о своем организме – это здоровые зубы.

Здоровые зубы влияют на внешний вид человека, украшая лицо ослепительной улыбкой. Кроме этого зубы играют важную роль в нашей речи и общем состоянии организма.

Для выявления отношения ребят 4у класса к здоровью своих зубов, я провел анкетирование, задав следующие вопросы:

1. Любишь ли ты сладкое? (да, нет)
2. Сколько раз в день ты чистишь зубы? (А.- ни разу; Б. -1 раз; В. -2 раза; Г.- 3 раза)
3. Утром ты чистишь зубы (А-до завтрака, Б - после завтрака)?
4. Часто ли ты жуешь жевательную резинку? (А.- часто; Б.- редко; В - никогда)
5. Как часто ты меняешь зубную щетку? (А - редко; Б-1 раз в год; В -2раза в год; Г- каждые 3 месяца)
6. Часто ли у тебя болят зубы? (А - редко, Б - часто)
7. Как часто ты посещаешь стоматолога с целью профилактики? (А -1 раз в год; Б- 2 раза в год; В - редко; Г- никогда)

Результаты анкетирования выявили следующее:

1. Любишь ли ты сладкое?

100%(25человек из 25) любят сладкое.

Вывод№1. Все **100%** ребят нарушают рекомендации по правильному питанию (употребляют много сладкого)

2. Сколько раз в день ты чистишь зубы?

0% не чистят зубы вообще;
40% (10человек) 1 раз в день;
56% (14человек) чистят зубы 2 раза в день;
4%(1 человек) чистит зубы 3 раза в день.

Вывод №2. **40%** ребят неправильно ухаживают за зубами (чистят зубы только 1 раз в день).

3. До или после завтрака ты чистишь зубы утром?

52% (13 человек из 25) чистят зубы до завтрака;
44%(11человек) чистят после завтрака;
4% (1 человек) чистит зубы до завтрака и после завтрака.

Вывод №3. **52%** ребят неправильно чистят зубы (до завтрака). **Встав с кровати, они сразу чистят зубы, после чего, завтракают и идут в школу в полной уверенности, что долг перед зубами они выполнили. Это абсолютно неправильно.**

4. Часто ли ты жуешь жевательную резинку?

12% (3 человека из 25) любят пожевать «жвачку»;
80% учащихся (20 человек) редко жуют жевательную резинку;
8% (2 человека) - никогда не жуют

Вывод №4. 88% ребят редко или никогда не жуют жевательную резинку, и это правильно.

5. Как часто ты меняешь зубную щетку?

40% (10 человек из 25) меняют щетки каждые 3 месяца;
16% (4 человека) меняют 2 раза в год;
20% (5 человек) меняют 1 раз в год;
24% (6 человек) меняют очень редко.

Вывод №5. 60% ребят нашего класса не соблюдают периодичность замены зубной щетки.

6. Часто ли у тебя болят зубы?

92% ребят (23 человек из 25) - зубы болят редко;
8% (2 человека) - зубы болят часто.

Вывод №6. В ответе на этот вопрос ни один из ребят не отметил, что зубы не болят никогда, значит можно сделать вывод, что все ребята уже знакомы с кариесом.

7. Как часто ты посещаешь стоматолога?

40% (10 человек) посещают 2 раза в год (как положено) ;
20% (5 человек) посещают 1 раз в год;
36 % (9 человек) посещают реже 1 раза в год;
4% (1 человек) ни разу не были у стоматолога.

Вывод №7. 60 % одноклассников не соблюдают режим посещения стоматолога и рискуют пропустить возможность вовремя залечить возникший кариес, что может привести к потере зубов.

Общий вывод по результатам анкетирования.

Большинство ребят нашего 4 у класса не следят за здоровьем своих зубов, а именно:

1. Не соблюдают все правила ухода за зубами.
2. Нарушают режим правильного питания.
3. Все знакомы с зубной болью и с кариесом.

2.3. Посещение стоматолога.

Гипотеза. Стоматолог - это страшно и больно!!

Изучив всю литературу, я решил проверить состояние здоровья своих зубов у стоматолога. Стоматолог осмотрел мои зубы и обнаружил:

1. Кариес на одном зубе коренном зубе.
2. Существование налета на всех зубах

Зуб был успешно доктором залечен. Поскольку кариес затронул только верхние слои зуба (эмаль и немного дентина), лечение было безболезненно. Доктор очень подробно комментировал все проводимые им манипуляции, было совершенно не страшно.

Для устранения налета была проведена процедура профессиональной чистки всех зубов. Стоматолог-гигиенист с помощью специальной пасты и щетки, вычистил все межзубные пространства, примыкания зубов к десне, а завершил чистку покрытием зубов специальным защитным лаком со фтором.

Кроме того стоматолог-гигиенист провел со мной беседу по уходу за зубами рекомендовал прийти на профилактический осмотр через полгода.

Вывод.

От стоматолога я вышел с чистейшими, здоровыми зубами, в хорошем настроении.

Гипотеза о том, что стоматолог – это страшно и больно **не подтвердилась!**

Глава3. Мои рекомендации по сохранению здоровья зубов.

Если мы зададим любому человеку вопрос: Какие зубы лучше - здоровые или больные? Все ответят: «Конечно здоровые!»

Но как сохранить их здоровыми?

На основании изученной литературы и проведенных мной исследований, я предлагаю в данной исследовательской работе рекомендации по сохранению здоровья зубов.

Всем необходимо помнить, что:

1. Зубы надо чистить не менее 2 раз в день, причём с утра зубы чистят **после завтрака**, а не до.
2. Важно не то, как часто ты чистишь зубы, а то, насколько **тщательно**. Чистить зубы рекомендуется следующим образом: сначала очищается передняя поверхность зубов, затем внутренняя. Движения должны быть от десны к зубам, как бы выметающие. Затем круговые, захватывая десны и массируя их. Потом очищается жевательная поверхность, горизонтальные движения чередуются с круговыми.
3. **Время чистки не менее 3 минут.**
4. Зубную щётку необходимо **менять не реже 1 раза в 3 месяца**. *Никогда не пользоваться чужой щёткой — даже очень близкого вам человека.*
5. **Нельзя** пользоваться слишком **жесткой зубной щеткой**, чтобы не травмировать десны.
6. **Не реже 2 раз в год посещать стоматолога**. Стоматологи делают всё возможное, чтобы максимально снизить боль, а не увеличить её.
7. Жевательная резинка не заменит чистку зубов и принесет больше вреда, чем пользы. Поэтому ее лучше заменить морковкой, яблоком, а так же любым другим полезным овощем или фруктом, или стаканом простой кипячёной воды.
8. Зубам полезен **витамин D**, а он есть **в рыбе, твороге, яйце, молоке**. Каждый день выпивай стакан **молока**
9. **Избегай приема контрастной пищи друг за другом.**
10. Не грызи **твердые орехи**, не открывай бутылки зубами.
11. **Прополаскивай рот** после каждого приема пищи. Чай - хорошее средство для выполаскивания остатков пищи.

Все эти не сложные рекомендации помогут в сохранении зубов целыми и здоровыми.

Глава 4. Выводы.

Каждый человек знает, что за зубами нужно ухаживать и считает, что делает для здоровья зубов всё от него зависящее. Но так ли это? Нет, и на это есть множество причин. Начиная с низкого уровня информированности современного человека и заканчивая человеческой ленью по отношению к собственному здоровью. Да, сейчас ухудшилась экология, люди едят пищу, которая не способствует улучшению здоровья, но всё-таки человек в состоянии сохранить зубы здоровыми, для этого нужно прилагать больше усилий. Бесспорно, множество факторов влияют на здоровье зубов. И знать все эти факторы обязан каждый заботящийся о своём здоровье человек, ведь здоровые и красивые зубы это не результат лечения и отличной работы стоматолога, а ежедневная правильная забота о полости рта, грамотный уход и профилактика.

Мне бы хотелось, чтобы прослушав мою исследовательскую работу, каждый школьник задумался о здоровье своих зубов, а значит о здоровье в целом, и постарался строго следовать предложенным мною рекомендациям по сохранению этого здоровья.