

## Привет, школьник!

В этой рабочей тетради рассматриваются вопросы здоровья зубов и полости рта. С помощью заданий ты познакомишься со строением зуба, узнаешь о заболеваниях полости рта, о чистке ротовой полости и зубов, а также о полезном для зубов питании. В разделе «На пути к простой улыбке» представлены основные сведения о внешнем виде зубов, а также факторы, влияющие на здоровье зубов и полости рта.

В конце тетради есть страничка для родителей. Не забудь дать им прочитать ее!

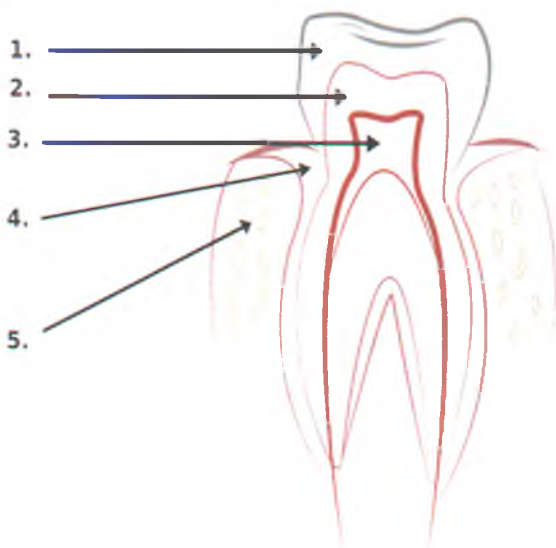
### Разделы рабочей тетради:

- 1 Зубы
- 2 Заболевания полости рта
- 3 Гигиена полости рта
- 3 Питание и здоровье полости рта
- 5 На пути к простой улыбке
- 6 Проверь свои знания
- 7 Информация для родителей



**1a** Для чего нужны зубы? Отметь крестиком, верно ли утверждение или нет:

	Верно	Неверно
Чтобы грызть карандаши		
Чтобы грызть морковь		
Чтобы улыбаться друзьям		
Чтобы разговаривать со знакомыми		
Чтобы откусывать хлеб		
Для общего благополучия		
Чтобы чистить их зубной щеткой		



**1b** Обозначь названия частей зуба, данного в разрезе.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

### Помни!

В полости зуба или пульпе сходятся артериальные и венозные сосуды и нервные волокна. Наши зубы находятся в тесной связи со всей системой кровообращения организма. Здоровье зубов и полости рта напрямую зависит от здоровья и самочувствия всего организма.

### Полезно знать!

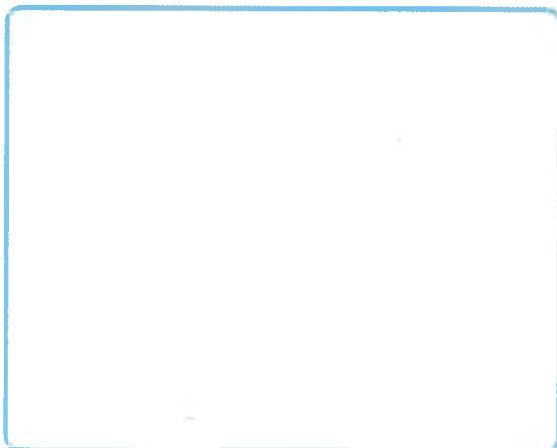
У тебя количество зубов может отличаться от количества зубов твоих одноклассников. Ты сейчас находишься на этапе смены зубов, когда молочные зубы меняются на постоянные. Если у тебя все молочные зубы уже сменились на постоянные, то у тебя может быть всего 24-28 зубов. Возможные зубы мудрости появляются только в 20 лет, тогда зубов становится 32. Зубы могут также отсутствовать с рождения, или их может больше.

**1c** Посчитай, сколько у тебя зубов

1. на верхней челюсти \_\_\_\_\_
2. на нижней челюсти \_\_\_\_\_



- 2a Нарисуй, как выглядит кариозный зуб.  
 Картинки кариозного зуба ты можешь найти на сайте  
<http://zubzone.ru/lechenie-zubov/karies/stadija-pjatna.html>  
<http://bezboleznej.ru/karies>



Курение табака и употребление курительных смесей приводит к:

- Потемнению эмали
- Кариесу или образованию полости в зубе
- Воспалению десен и заболеваниям соединительной ткани
- Различным заболеваниям, таким как рак и заболевания органов сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- Изменению слизистой оболочки рта, в худшем случае к раку ротовой полости
- Несвежему дыханию
- Ослабеванию вкусовых ощущений
- Старению кожи

**СТОИТ ЛИ КУРИТЬ И УПОТРЕБЛЯТЬ КУРИТЕЛЬНЫЕ СМЕСИ?**

Дополнительные сведения можно найти на сайте  
<http://skazhynet.ru/vliyanie-kurenija-na-zuby>

- 2b Образование кариеса можно предотвратить, если чистить зубы и следить за питанием. Отметь, какие словосочетания относятся к чистке зубов, а какие к питанию.



Питание •

- Минимум в течение двух минут за раз •
- Регулярно, максимум 5-6 раз в сутки •
  - Вода для утоления жажды •
- Дважды в день, по утрам и вечерам •
  - Фторсодержащей пастой •
  - После еды принимать ксилитсодержащие продукты •



• Чистка зубов

- 2c Напиши, как выглядит здоровая десна.  
 (картинки можешь посмотреть на сайте  
<http://mirzubov.info/stroenie-zuba>)

---



---

- 2d Обведи правильный ответ.  
 Чистые зубы это:

белые / желтые  
 липкие / с гладкой поверхностью  
 с налётом / без налёта

- 2e Назови **три** признака воспаления десен или гингивита.

---



---

- 2f Выбери **один** правильный ответ на вопрос: Как вылечить воспаление десен?

- a) Жевать жвачку  
 b) Пить воду  
 c) Чистить зубы более тщательно  
 d) Кушать сладости

## ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

**3a** Выбери **один** правильный ответ. Чистить зубы следует

- a) по утрам
- b) по вечерам
- c) по утрам и вечерам
- d) после каждого приема пищи

**3b** Как долго нужно чистить зубы?

---



---

## Помни!

При чистке зубов важно очищать все поверхности зубов: внутреннюю, внешнюю и жевательную. Чистку необходимо начинать с поверхности нижних зубов, обращенной к языку или с внутренней поверхности, так как это самая труднодоступная область для чистки. Затем переходят к внешней поверхности, и в конце чистят жевательную. Верхние зубы следует чистить в той же последовательности: внутренняя, внешняя и жевательная поверхности.

**3c** Подчеркни **все** правильные варианты. Чистка зубов фторсодержащей пастой:

- a) Укрепляет эмаль
- b) Удлиняет срок использования зубной щетки
- c) Предотвращает кариес
- d) Предотвращает воспаление десен
- e) Придает ротовой полости хороший вкус
- f) Препятствует неприятному запаху изо рта
- g) Уменьшает образование налёта на зубах
- h) Способствует образованию на зубах бактерий

**3d** Найди вторую часть предложения и соедини её линией с первой:

Правильное движение щеткой •

Щетку следует держать •

Хорошая зубная щетка •

Зубную щетку следует менять •

При чистке зубов следует очищать •

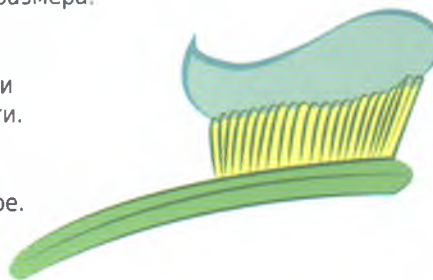
• мягкая и подходящего размера.

• через три месяца.

• внутреннюю, внешнюю и жевательную поверхности.

• как карандаш.

• «выметающее», круговое.



**3e** Почему необходимо очищать межзубные пространства?

---



---

**3f** Как можно чистить межзубные пространства?

---

**3g** Нужно ли чистить язык? Почему?

---

**3h** Один зуб имеет пять поверхностей. Раскрась схему зуба:

1. Синим цветом обозначь те поверхности зубов, которые очищаются зубной щеткой (Можно раскрашивать в той последовательности, в которой нужно чистить зубы)

2. Красным цветом обозначь те поверхности зубов, которые очищаются с помощью зубной нити.



Сколько поверхностей зуб можно очистить при чистке зубной щеткой? \_\_\_ / 5  
с помощью зубной нити? \_\_\_ / 5

### Рекомендации:

- Чисти зубы фторсодержащей пастой 2 раза в день: утром сразу после пробуждения и вечером перед отходом ко сну, минимум в течение двух минут
- Не забывай очищать все поверхности зубов в следующей последовательности: начиная от внутренней и переходя к внешней и жевательной поверхностям.
- Очищай межзубные пространства хотя бы раз в день
- Регулярно чисти язык

### Этапы чистки зубов и техника чистки зубной нитью



Внутренняя поверхность



внешняя поверхность



жевательная поверхность



**3i** Заполни таблицу ДОМА. Отметить крестиком в таблице, когда почишь свои зубы, межзубные пространства и язык. Через неделю посмотри, насколько хорошо ты соблюдаешь рекомендации по уходу за зубами.

	Чистка зубов		Чистка межзубных пространств		Чистка языка
	Утро	Вечер	Утро	Вечер	
ПН					
ВТ					
СР					
ЧТ					
ПТ					
СБ					
ВС					

1. Я чистил(а) зубы согласно рекомендациям

\_\_\_\_\_ да \_\_\_\_\_ нет

2. Я использовал(а) зубную нить согласно рекомендациям

\_\_\_\_\_ да \_\_\_\_\_ нет

3. Я чистила(а) язык согласно рекомендациям

\_\_\_\_\_ да \_\_\_\_\_ нет

Выполнив задание, поставь под ним дату и свою подпись. Покажи задание родителям, и после того, как вы побеседуете о задании, попроси одного из них поставить подпись

Дата

Твоя подпись:

Подпись родителя:

---

4а Заполни пропуски в предложениях, используя слова в рамке:

1. С точки зрения здоровья зубов самая лучшая - это требующая \_\_\_\_\_ пища.
2. Регулярный режим питания или максимум \_\_\_\_\_ приемов пищи в день помогает сохранить зубы здоровыми.
3. В перерывах между приемами пищи следует избегать \_\_\_\_\_.
4. После еды следует принимать \_\_\_\_\_, который предотвращает \_\_\_\_\_.
5. Лучше всего употреблять сахаросодержащие и кислые напитки в момент приема \_\_\_\_\_.
6. С точки зрения здоровья зубов \_\_\_\_\_ лучше всего подходит для утоления жажды.
7. Кислые напитки вызывают \_\_\_\_\_.

два	окисление	стакан сока	шесть	перекусов
пережевывания	-	разрушение зуба	пищи	ксилит
				вода

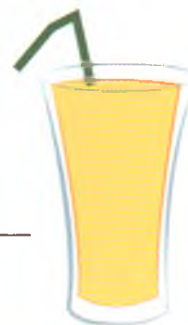
4b Измерь кислотность напитков с помощью шкалы pH или выясни показатели pH в интернете.

### Полезно знать!

Кислотность у напитков бывает разная: одни напитки более кислые, чем другие. Кислотность напитков можно измерить с помощью шкалы pH. pH 7 – это нейтральный баланс, соответствующий нормальному состоянию ротовой полости. Если уровень pH ниже 7, то среда кислая. Если pH ротовой полости опускается ниже 5,5, эмаль зуба начинает разрушаться.

1. Молоко \_\_\_\_\_
2. Лимонад \_\_\_\_\_
3. Кока-кола лайт \_\_\_\_\_
4. Натуральный сок \_\_\_\_\_
5. Сок из концентрата \_\_\_\_\_
6. Чай \_\_\_\_\_
7. Кофе \_\_\_\_\_
8. Энергетический напиток \_\_\_\_\_

Вода= pH 7



4с Отметь, какое количество сахара содержится в соответствующих продуктах. (Дополнительные сведения ты найдешь на сайте [http://www.medkrug.ru/article/show/skolko\\_sahara\\_soderzhitsja\\_v\\_izvestnyh\\_produkтах\\_v\\_chem\\_vred\\_sahara](http://www.medkrug.ru/article/show/skolko_sahara_soderzhitsja_v_izvestnyh_produkтах_v_chem_vred_sahara))

Яблоко (маленькое 100 грамм) •

Шоколадный батончик (40 гр) •

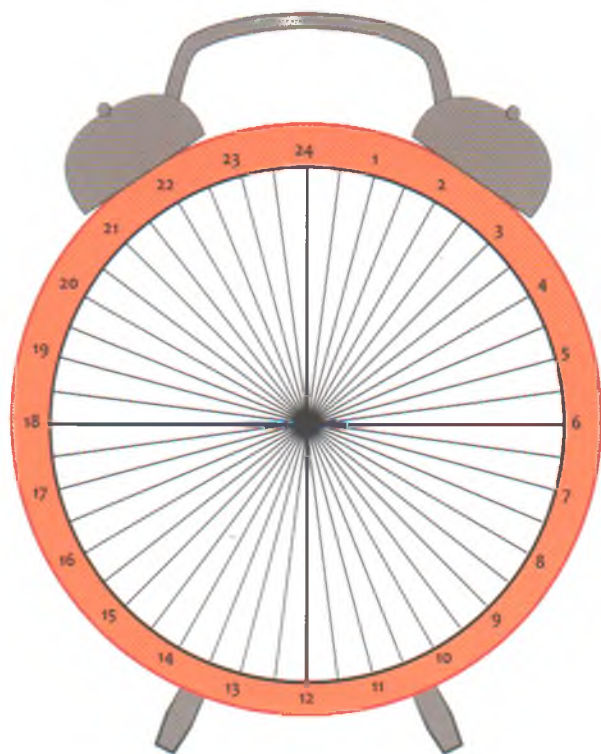
Коробка конфет (200 гр) •

Бутылка лимонада (0, 5 л) •

Энергетический напиток (0, 33 л) •

Свежевыжатый сок (0,5 л) •

**4d** Проследи за своим режимом питания в течение одного дня. Каждый раз, когда ты поешь или выпьешь чего-нибудь (кроме воды), раскрашивай сегмент у соответствующего отрезка времени. **Помни, что по рекомендациям в сутках может быть максимум 5-6 выбросов кислоты.**



1. Посчитай общее количество выбросов кислоты в сутки:

\_\_\_\_\_

2. Превышает ли оно допустимую норму?

\_\_\_\_\_

3. Не забываешь ли ты употреблять ксилитсодержащие продукты после еды?

\_\_\_\_\_ Да, после каждого приема пищи

\_\_\_\_\_ После некоторых приемов пищи

\_\_\_\_\_ Не употребляю

## Сведения о ксилите

- Ксилит - это сахарный спирт, который бактерии не могут использовать для своего роста. Так что ксилит не вызывает окисления.
- Ксилит сокращает длительность окисления в ротовой полости. Ксилит больше всего полезен сразу после еды.
- Употребление ксилитсодержащих продуктов сокращает рост бактерий в ротовой полости, а также ослабляет их способность прикрепляться к поверхности зуба. Особенно он эффективен против бактерии *streptokokki mutans*, которая вызывает кариес.
- Жевательная резинка тоже полезна, так как она стимулирует слюноотделение. Это способствует восстановлению эмали зуба после окисления, а также возвращению показателя pH ротовой полости к нейтральному значению.
- В день необходимо минимум 5 грамм ксилита, это количество содержится в 5 подушечках ксилитсодержащей жевательной резинки или в 8 ксилитсодержащих пастилках.
- Ксилит следует употреблять несколько раз маленькими порциями, тогда это не повредит даже слабому желудку. Употребление ксилита в большом количестве может вызывать расстройство желудка.



Выполнив задание, поставь под ним дату и свою подпись. Покажи задание родителям, и после того, как вы побеседуете о задании, попроси одного из них поставить подпись

Дата

Твоя подпись:

Подпись родителя:

\_\_\_\_\_

## Внешний вид зубов

Внешний вид зубов или их эстетика – это часть представлений человека о красоте. Представления человека об эстетике менялись с течением времени и отличались в разных культурах. Например, в одном племени в Африке, на берегах реки Конго в 1930-х годах эталоном красоты считалось оттачивание зубов до тех пор, пока они не становились острыми, как иголки. В Японии более 4 000 лет назад существовал обычай окрашивать зубы в темно-коричневый или черный цвет. В настоящее время в большинстве стран принято считать красивыми ровные, здоровые зубы естественного цвета. Цвет зубов очень индивидуален, у одних от природы зубы более белые, у других более желтые. Это зависит от структуры зуба, в том числе от толщины эмали. Безусловно, белизна зубов зависит от их здоровья и чистоты.

## Более белые зубы

Продаваемые в магазине отбеливающие зубные пасты не стоит рекомендовать к использованию. Кроме того, отбеливание зубов не рекомендовано как в раннем, так и в подростковом возрасте до 18 лет. В раннем подростковом возрасте постоянные зубы или только прорезались, или только начинают прорезываться. Отбеливающие зубные пасты очень сильно стирают эмаль. Действие веществ, входящих в состав таких паст, основано на окислении. Все это делает структуру зуба, особенно его эмаль, хрупкой и может мешать зубу укрепиться на челюстной кости. Только что прорезавшиеся зубы еще не полностью развиты и очень чувствительны к воздействию отбеливающих паст и содержащихся в них веществ. Хотя прорезывающийся зуб может показаться нам уже полностью сформированным, на самом деле мы видим только его верхушку. Окончательно зуб сформируется только примерно через три года после начала прорезывания. Эмаль зуба также очень непрочная.

Лучшее средство сделать зубы более белыми – самому заботиться о здоровье своих зубов и десен, получая достаточное количество фтора и следуя рекомендациям об уходе за зубами. Это то же самое, как заниматься профилактикой кариеса и воспаления десен. Электронная зубная щетка делает уход за зубами более эффективным, так как она лучше очищает поверхность зубов по сравнению с обычной зубной щеткой. Существенным фактором в уходе за зубами является отказ от употребления табака и курительных смесей.

## Выравнивание зубов

Выравниванием зубов занимаются, прежде всего, для устранения проблем, связанных с пережевыванием пищи. Но подчас к врачу-ортодонту обращаются также по эстетическим причинам, если считают, что неправильный прикус портит внешний вид. Часто лечение зубов ограничивается устранением функциональных проблем, связанных с жеванием. В лечении неправильного прикуса могут быть использованы как съемные, так и несъемные аппараты. При лечении прикуса очень важно использовать ортодонтические пластинки или брекет-системы согласно инструкции. Лечение прикуса требует определенного терпения, так как оно может длиться не один год. Но терпение будет вознаграждено – в итоге у пациента будет правильный прикус и ровные зубы.

## Ополаскиватели для полости рта

Современный рынок товаров и услуг представляет очень широкий выбор ополаскивателей. Применение ополаскивателя ни в коем случае не заменит механическую чистку зубов. Большинство ополаскивателей оказывает лишь косметическое, освежающее воздействие на ротовую полость. В некоторые из них добавлен фтор, который укрепляет эмаль. К тому же у ополаскивателей может быть небольшой бактерицидный эффект. Ополаскиватель можно использовать для более эффективного ухода за ротовой полостью и зубами.

## Физкультура и спортивные напитки

Во время занятий физкультурой выделения слюны уменьшается и слизистая ротовой полости пересыхает. Если при выполнении спортивных упражнений употреблять спортивные напитки, то эмаль зубов подвергается сильной эрозии. В спортивных напитках pH или уровень кислотности очень высокий, а оптимальный уровень кислотности должен быть менее 3 моль на литр воды.

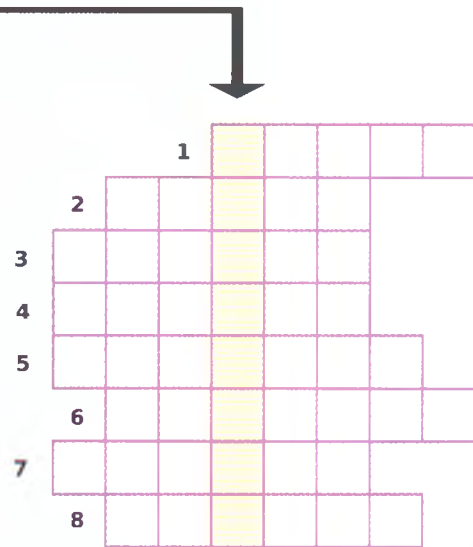
Если занятие физкультурой длится не более часа, то не возникает особой потребности в спортивных напитках и дополнительных питательных веществах. Достаточно в течение дня позаботиться об употреблении необходимого количества жидкости и пищи. Если же спортивное занятие очень изматывающее или длится более полутора часов, спортсмену необходимы дополнительные питательные вещества. В этом случае предпочтительнее выпить воды и организовать перекус, так как жевание увеличивает выделение слюны.



- 6а Разгадай кроссворд, и в выделенных оранжевым цветом клетках ты получишь слово, которым нужно закончить предложение.

Регулярная чистка зубов убирает \_\_\_\_\_

1. Продукт для перекуса (лакомство обезьян)
2. Самая твердая ткань в организме человека
3. Хорошая зубная щетка это
4. Для предотвращения кариеса и воспаления десен она необходима дважды в день
5. То, что вредно в перерывах между приемами пищи
6. Видимая часть зуба
7. Разрушение зуба
8. При употреблении после еды он предотвращает окисление



- 6б Отметь, верны ли данные утверждения или нет:

	Верно	Неверно
Использование ополаскивателя для рта может заменить чистку зубов.		
Отбеливающая паста вызывает изнашивание эмали.		
Курение улучшает спортивные показатели.		
Хороший уход за зубами - это лучший способ предотвратить потемнение эмали.		
Прикус исправляют только по эстетическим причинам т.е. для внешнего вида.		
Спортивные напитки всегда нужны при занятиях спорта.		
Курение омолаживает кожу.		
Электрическая зубная щетка лучше, чем обычная, очищает зубы и более эффективно удаляет зубной налет.		

**Дополнительная информация:**

- <http://dentler.ru/news/post/2588>



## Дорогой родитель / опекун!

Ваш ребенок в данный момент выполняет пакет заданий по теме «Здоровье зубов и ротовой полости». Цель — познакомить ребенка со строением зуба, причинами, вызывающими кариес и воспаление десен, а также с правильным уходом за зубами и полостью рта. Пакет заданий включает в себя задания, которые нужно выполнить дома при участии родителей. Дополнительно в части «Ключи к здоровой улыбке» есть информация об отбеливании зубов, исправлении прикуса зубов, об ополаскивателях для полости рта, а также о физкультуре и спортивных напитках. Данная часть содержит также информацию о влиянии табака и курительных смесей на здоровье зубов и полость рта. Было бы хорошо, если бы Вы просмотрели эту информацию вместе с ребенком дома и научили бы его правильному уходу за своими зубами и ротовой полостью.

Национальный институт здоровья и благополучия Финляндии провел в 2013 году опрос по теме «Здоровье школьника». Опрос показал, что 34 процента девочек и 60 процентов мальчиков средней школы чистят свои зубы реже, чем два раза в день. Из опрошенных девочек и мальчиков 51 процент пьет содержащие сахар соки или охлаждающие напитки в каждый день, либо 3—5 дней в неделю. 14 процентов школьников употребляет сладости или сосательные конфеты 3—5 дней в неделю. Подобное исследование здоровья детей и молодежи было проведено в 2010. Согласно результатам опроса 64 процента девочек и 51 процент мальчиков пятых классов средней школы чистили зубы два раза в день. Вы, родители, выполняете важную роль в формировании здорового образа жизни своих детей, в том числе в формировании хороших привычек для сохранения здоровья полости рта. Привычки ухода за зубами и ротовой полостью формируются обычно в семье. Пример и образец родителей очень необходимы при формировании здоровых привычек по уходу за зубами и гигиеной рта в целом.

Болезни ротовой полости легко предупредить. Правильные привычки, поддерживающие здоровье ротовой полости детей и молодежи и предупреждающие образование полости в зубах, следующие:

- Ежедневная бережная чистка зубов утром и вечером фторсодержащей пастой, а также регулярное очищение межзубного пространства каждый второй день.
- Регулярный прием пищи через 3—4 часа (завтрак, обед, полдник, ужин и перекус)
  - максимум 5—6 раз в сутки происходит выброс кислоты (при принятии пищи и жидкости, кроме употребления воды и ксилита)
  - следует избегать перекусов или «кусочничества» между приемами пищи
  - вода – лучшая жидкость для утоления жажды
  - жвачку или пастилку, содержащую ксилит, нужно употреблять всегда после еды и перекусов
- Здоровое питание. Избегать употребления сахаросодержащей пищи и сократить потребление лакомств и сладостей до одного раза в неделю,
  - сладости, чипсы, охлаждающие и энергетические напитки содержат огромное количество калорий и сахар, вредный для зубов и полости рта,
  - особенно кислые напитки, такие как охлаждающие и энергетические, вызывают помимо образований в полости зубов, еще и эрозию или разрушение эмали, при котором начинает болеть зуб.

Надеемся, что рассмотренные в этой тетради темы о здоровье зубов и ротовой полости поддержат и воодушевят ваших детей заботиться о здоровье зубов и гигиене рта. Надеемся также, что беседы по теме и мотивация по уходу за своими зубами и ротовой полостью продолжатся дома.