**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Покров»  
Петушинского района Владимирской области**

**Исследовательский проект   
«Береги зубы смолоду»**

**Выполнила Федосеева Александра**

**ученица 2 – Б класса,**

**Руководитель: Печенкина Нина Владимировна**

**2016 год**

**План исследовательского проекта**

**I. Введение**

**II. Основная часть « Береги зубы смолоду»**

1. Виды зубов и их предназначение.
2. Виды зубов.
3. Почемупроисходит разрушение зубов?
4. Эксперименты по проверке прочности эмали зуба (опыты №1 и № 2)
5. Качество ухода за зубами у учеников 2 –Б класса.
6. Результаты анкетирования и медосмотра.
7. Проверка качества ухода за зубами ( опыт № 3)
8. Почему нужно обязательно лечить зубы?
9. Советы стоматолога

а) по уходу за зубами;

б) по чистке зубов;

в)по правильному питанию

10. Перспективы исследовательской деятельности

**III. Заключение**

**IV.Приложение**

**V. Список литературы:**

1. Баль Л.В. Букварь здоровья. –Москва: «Дрофа», 2012 г.
2. Интернет.
3. Пиль А. Моё тело. \_Москва: Аст Стрель, 2015 г.
4. О.С. Поглазова Окружающий мир. – Москва: «Дрофа», 2014 г.
5. Уэтсон Т. Анатомический атлас. «Маршал Кэвенди», 2006 г.

**Гипотеза исследования:**  если я буду знать ВСЁ о зубах, то буду правильно ухаживать за ними, беречь с ранних лет, а, следовательно, иметь здоровые и красивые зубы.

**Цель работы:**

Добыть из различных источников знания о зубах и уходе за ними и поделиться ими с одноклассниками.

**Задачи:**

1. Выяснить роль зубов в жизни человека.

2. Познакомиться с видами зубов и их назначением.

3. Изучить строение зуба.

4. Выяснить, как и почему разрушаются зубы.

5. Научиться правильно, ухаживать за зубами.

**Объект исследования:** зубы.

**Введение**

* Для того чтобы жить, учиться, работать, человек должен каждый день есть, пить. Чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать гигиену или правила питания.
* Большую роль в правильном питании играют зубы. Они также сохраняют красоту лица человека, правильность речи. К сожалению, у большинства взрослых и детей есть больные зубы. Поэтому за зубами надо тщательно ухаживать.
* Здоровые зубы сохраняют здоровье человека. Недаром в народной пословице говорится: «О здоровье суди не по годам, а по зубам».

**Виды зубов и их предназначение**

Мама мне рассказала, что зубы у человека появляются с 6 месяцев. У трехлетнего малыша 20 молочных зубов.

Мы с одноклассниками провели опыты по подсчету и предназначению зубов:

1. Посчитали количество зубов во рту;
2. Находили резцы и откусывали морковку. Они острые и плоские, по 4 сверху и снизу.
3. Прощупывали клыки, их по 2 сверху и снизу. Клыками легче разделять морковку на мелкие части.
4. Коренные зубы расположены внутри полости рта, по 8 зубов сверху и снизу.

У моих сверстников, как мы посчитали зубы, во рту 25 – 28 зубов. Наши молочные зубы постепенно выпадают и на их месте вырастают постоянны. У взрослого человека 32 зуба. Они отличаются по форме и предназначению.

Из научной литературы я узнала, что снаружи зуб покрыт белой блестящей эмалью, которая по твердости уступает только алмазу. Под эмалью есть более мягкий слой – **дентин.** Когда эмаль у зуба стирается, в дентин проникают микробы и начинают разрушать зуб.

Внутри зуба есть кровеносные сосуды. Они доставляют зубу питательные вещества. Есть внутри зуба и нервы – **пульпа.** Они дают болевые сигналы о разрушении зуба.

Получив данные сведения, я сделала вывод, что зуб – живой орган.

**Почему происходит разрушение зубов?**

В мешочке хранятся мои молочные зубы. При их рассматривании я заметила на поверхности темные пятнышки и трещинки. Мама мне объяснила, что это кариез.

**Кариес**– это разрушение зуба. Начинается он с небольшого пятнышка на зубе, а заканчивается его полным разрушением.  
Из научной литературы я узнала, что причин разрушения зубов может быть несколько

***механическое повреждение эмали***Челюсть дана человеку для пережевывания еды, а не для открывания бутылок, разгрызания орехов, кусания предметов. Некоторые ребята из нашего класса грызут ручки, карандаши, ногти. Все это царапает зубную эмаль и может привести к кариесу.

***контрастные температуры***Зубы могут портиться, если сразу после горячей еды выпить, например, холодный сок, воду или съесть мороженое. Эмаль не выдерживает столь резких температурных перепадов, трескается, оставляя зуб без защиты.

***неправильное питание***Для того, чтобы эмаль была крепкой, а зубы здоровыми и блестящими, нужно употреблять в пищу молочные продукты, содержащие кальций.

***плохая гигиена полости рта* .**Во рту у каждого человека есть бактерии. Они кормятся остатками пищи, которая оседает на зубах. Если бактерии не удалять, они продолжают налипать на зубы как пластилин. Особенно интенсивно этот процесс происходит при употреблении сладкой, мягкой, липкой и вязкой пищи (сладости, газированная вода) Бактерии выделяют огромное количество кислоты, которая разрушают зубы и десны.

**Я решила провести эксперимент по проверке прочности эмали зуба.**

В первый день я легла спать и не почистила зубы. Утром я почувствовала кислый вкус. Значит, во рту образовалась кислота, которая разрушает зубы. Мама сказала, что остатки пищи кормят бактерии, а они вырабатывают кислоту.

На следующий вечер я почистила зубы перед сном. Проснувшись, я почувствовала, что ощущения кислоты не было.

Чтобы убедиться самой, действительно ли кислота разрушает зубную эмаль,  
я решила провести

**опыт №1**

Для опыта я взяла яйцо, так как его скорлупа имеет похожее строение с эмалью зуба, также содержит главный элемент – кальций!

В классе вместе с ребятами я проверила его на твёрдость, постучав палочкой по скорлупе. Затем под наблюдением учителя мы опустили яйцо в ёмкость с уксусной кислотой. Через 20 минут с помощью палочки надавили на яичную скорлупу. Скорлупа стала мягкой, её разрушила кислота.

Точно так же кислота разрушает эмаль зуба.

**Вывод:** Для разрушения эмали может потребоваться всего 7-14 дней. Далее микробы проникают ещё глубже в зуб, выедают дентин. И в результате в зубе образуется «дупло» - кариозная полость.

Чтобы проверить действительно ли **употребление любимого моего напитка -** **газированной воды вредно для зубов**, я решила провести

**опыт №**2.

Куриное яйцо белого цвета мы опустили в кружку с кока-колой на несколько дней.

2-й день эксперимента: скорлупа яйца приобрела коричневый цвет.

3-й день: Почистили участок скорлупы зубной пастой. Участок стал светлее, но не белым как ранее.

4-й день: То место, которое вчера чистила, стало темно-коричневым и не поддавалось повторной чистке – цвет не изменился.

5-й день: Яичная скорлупа стала хрупкой, при легком надавливании появились трещины. Видимо, в кока-коле есть вещества, которые разрушают скорлупу.

**Вывод:** При частом употреблении газировки, наши зубы меняют цвет, который не убирается при помощи зубной щетки и пасты. Зубная эмаль истончается и повреждается, благодаря чему в зуб попадают бактерии и разрушают зуб.

Я провела анкетирование своих одноклассников,чтобы проверить**:**

**Качество ухода за зубами у учеников 2 –Б класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Уход за полостью рта | Ответы | |
| да | нет |
| 1. | Чистишь ли ты зубы каждый день? | 27 чел |  |
| 2. | Сколько раз в день ты чистишь зубы? | 1 раз – 11 чел | 2 раза - 16 чел |
| 3. | Продолжительность твоей чистки зубов? | 3 мин – 9 чел | меньше - 18 ч |
| 4. | Очищаешь ли ты поверхность языка при чистке зубов? | 8 чел | 19 чел |
| 5. | Полощешь ли ты ротовую полость после приёма пищи? | 18 чел | 9 чел |
| 7. | Посещаешь ли ты стоматолога 2 раза в год? | 10 чел |  |
| 8. | Боишься ли ты посещать стоматолога | 21 чел | 8 чел |
| 9. | Посещаешь ли ты врача с зубной болью | 7 чел |  |
| 10. | Болят ли у Вас зубы? | 7 чел |  |
| 11 | Знаете ли Вы, что питание влияет на здоровье зубов? | 17 чел | 10 чел |
| 12. | Знаете ли Вы, что от больных зубов страдают остальные органы? | 6 чел | 21 чел |

Я поинтересовалась **результатами осеннего медосмотра** стоматолога во 2 – Б классе и сопоставила данные анкетирования. Получила следующие результаты:

1. Соблюдают правила гигиены полости рта в полном объёме и имеют здоровые зубы 17 человек.
2. Мало внимания уделяют гигиене полости рта и профилактике кариеса и имеют проблемы со здоровьем зубов и полости рта

10 человек.

1. У большинства моих одноклассников не сформированы навыки правильного ухода за зубами и полостью рта.

**Проверка качества ухода за зубами**

Вместе с мамой мы посетили стоматолога, чтобы

1. проверить мои зубы;

2. познакомить стоматолога с результатами анкетирования и медосмотра учеников 2 – Б класса;

3.получить консультацию по правилам ухода за зубами;

**Почему нужно обязательно лечить зубы?**

1) Человек с больными зубами не может пережевывать пищу, и это может привести к болезни желудка.

2) Болезни могут вызвать и поселившиеся в зубах микробы, которые мы проглатываем вместе с пищей.

3) Больные зубы некрасивые, черные.

4) Зубная боль приносит страдания и бессонницу.

5) Зубы сменяются 1 раз, поэтому потеря зуба ведет к протезам.

**Стоматолог предложила мне несколько советов по уходу за зубами.**

**1.Правильный выбор зубной щетки**

**1.**У каждого человека должна быть своя зубная щетка. Она всегда должна быть чистой. Менять щетку нужно 1 раз в месяц.

2. **Зубы надо чистить два раза в день**. Образование твёрдого зубного налёта длится примерно 20 часов, поэтому удаляя налёт два раза в день, можно значительно снизить вероятность возникновения кариеса. Верхние зубы нужно чистить сверху вниз, а нижние зубы – снизу вверх. Круговыми движениями щётки нужно очистить жевательную поверхность.

3.**Зубная щетка** легко загрязняется, поэтому ее **нужно содержать в абсолютной чистоте.**

**Стоматолог дала мне несколько советов по правилам чистки зубов.**

Доктор предложила мне периодически проверять **«качество» ухода за полостью рта,** используя весьма простой метод**.**

**Опыт № 3**Дома мы с мамой взяли обыкновенный йод и развели его водой (1:1). Затем я смочила ватный тампон и провел им по передним зубам. Мои зубы окрасились в желтый цвет.

Затем я почистила зубы 3 минуты правильными движениями. И снова провела смоченным ватным тампоном по передним зубам.

Мои зубы остались белыми! Оказывается зубы нужно не просто чистить, а чистить тщательно и правильно!

**Советы стоматолога по правильному питанию**

**Перспективы исследовательской деятельности:**

На основе советов стоматолога я составила памятку «Как сохранить зубы здоровыми без лекарств» и подарила ее своим одноклассникам.

( ПАМЯТКУ ЧИТАТЬ НЕ НАДО)

В ближайшие дни я познакомлю ребят других классов с материалами данного проекта.

С одноклассниками мы выпустим стенную газету « Береги зубы смолоду».

**Памятка «Как сохранить зубы здоровыми без лекарств»**

**\*** Уметь энергично и много жевать, не отказываясь всякий раз после еды съесть морковку или яблоко.

\* Не есть много сладостей и мучных изделий.

\* Научиться медленно пить молоко и несладкий чай, подолгу задерживая их во рту (одну-две минуты).

\* После каждой еды и особенно употребления сладкого обязательно хорошо прополаскивать рот раствором соды (1/4 чайной ложки на стакан воды). Между приёмами пищи полоскать рот раствором поваренной соли 2-3 раза в день (1 столовая ложка на 1/2 стакана воды).\* Правильно чистить зубы после завтрака и ужина.\* Выполнять упражнения по тренировке зубов и челюстей, поочерёдно то слабо, то сильно сжимая зубы, "захлопывая" рот легко и с большой силой отводя нижнюю челюсть то вправо, то влево.

\* Закалять организм и заниматься утренней гимнастикой.

**Вывод:** Выполняя данную работу, я узнала,

как устроен зуб, почему на нем появляется кариес, к каким последствиям приводит эта болезнь, если вовремя не обратиться к врачу.

Я поняла, что если не лечить больной зуб, то можно не только его потерять, а также приобрести другие болезни.

Исследования и опыты, проведенные в данной работе, могут быть интересны всем людям, которые ценят свое здоровье и красоту!

Я надеюсь, что мой проект поможет детям осознать важность правильного ухода за зубами, перебороть свой страх перед посещением стоматолога. Ведь если ходить к нему два раза в год, то и лечить каждый раз ему будет нечего. Зато как приятно выйти из кабинета врача и знать, что все зубы у тебя здоровы!

Улыбнитесь пошире и пусть все видят,

Что ваши зубы – крупные и ровные,

Острые и частые, твёрдые, жемчужные,

Белые, клыкастые, мраморные.

Я считаю, что сохранить здоровые зубы в течение всей жизни возможно! Нужно к этому стремиться!

**Приложение**

Полно подполье гусей – лебедей.

* + За белыми берёзами бездонная яма.
  + Полон подпечек белых овечек.
  + Белые овечки глядят из-под печки.
  + Полон хлевец белых овец, хлев отворю – овец выпущу.
  + На красной жёрдочке сидят белые курочки.
  + В тёмном подполье стадо белых лебедей.
  + Вокруг прорубки сидят белые голубки.

Снуёт зубная щётка,

как по морю лодка,

как по речке пароход

по зубам она идёт,

вверх и вниз, туда-обратно.

Счистим мы налёт и пятна.

Чтобы зубки не болели,

Чтоб как зимний снег белели.

**Инсценировка «Как у Волка зубы заболели»**

Сороки на весь лес галдели:

-У Волка зубы заболели.

И, от охотников подальше,

Забрался в глухую чащу.

Ест корешки, теперь, Волчище.

Добычу, больше, он не ищет.

Лежит в своей норе, в постели.

Не ел он целую неделю.

Вчера забрёл к нему Ягнёнок.

Сказал Волк, плача, как ребёнок:

-Иди домой, малыш, скорее.

Тебя покормят и согреют.

-Не стой, беги, глупыш упрямый.

Тебя, наверно, ищет мама.

Медведь прервал, тут, их беседу:

-Эй! Спать мешаете Вы деду!

-День-то, какой! Чудный, летний!

А Вы разводите здесь сплетни!

-Мы, Мишенька, не врём, поверь.

Волк, нынче, добрый, тихий зверь.

-Ему бы доктора зубного.

Да, только, нет у нас такого.

-Умеет Дятел, да боится.

А, вдруг, как Серый разозлится.

-Хвать и проглотит, просто так.

Он, ведь, на хитрости мастак.

-Ну, ладно! – Прорычал Медведь,

-Устал я глупости терпеть!

-Сейчас мы Дятла позовём.

Я к Волку с ним пойду вдвоём.

Сидит Волк, слёзы льёт рекою.

Услышал стук. Что там такое?!

-Здорово! Дятел и Медведь!

Пришли помочь аль посмотреть?!

-Ну-ка, Серый брат, молчок!

Спокойно сядь ты на пенёк!

-Пошире пасть свою открой!

Посмотрит Дятел зуб больной!

Дятел быстро зуб почистил.

Положил шалфея листья.

Стукнул клювом, чтоб был толк.

И сказал: «Готово, Волк!»

Пожевал Волк – не болит.

Счастлив, прыгает бандит.

-Наконец, смогу поесть!

А обед, пожалуй, есть!

Дятел, мигом, улетел,

Объяснив, что много дел.

Спрятался в своё дупло.

Там уютно и тепло.

И Медведь засобирался:

-Что-то я подзадержался.

И потопал Косолапый,

Погрозивши Волку лапой.

Быстрокрылы, белобоки,

Снова весть несут сороки.

-Берегись лесной народ!

Волк голодный к нам идёт!

-Зубы больше не болят.

Он поймать любого рад.

-Прячьтесь, поскорей, друзья!

С волком, ведь, шутить нельзя!

Волк, меж тем, по лесу шёл.

Был он голоден и зол.

Съесть хотел тех двух сорок.

Влезть на дерево не смог.

Вновь, ему навстречу Мишка:

-Расшумелся Волк, ты слишком!

-Убирайся, цел пока!

А не то намну бока!

-Прочь! Иди своей дорогой!

Ни зверей, ни птиц не трогай!

Тут разбойник хвост поджал

И от страху убежал.

Так что, по сорочьим слухам,

Волк с пустым остался брюхом.

Бродит в поисках еды.

Гляньте, вот его следы

**Сказка про медвежонка.**

Жил-был медвежонок. Он ужасно не любил чистить зубки.  
- Зубы надо обязательно чистить 2 раза в день: утром и вечером, - говорила ему мама.  
Но Мишка ее не слушал.  
- Не будешь чистить зубы, они заболят, - сердился папа.  
Но Мишка и его не стал слушать.  
Подумаешь, - решил глупый медвежонок, - Какая разница, чищу я зубы или нет! Не могут они от этого заболеть.  
Однажды он сидел на кухне и грыз яблоко. Вдруг ему стало больно-пребольно.  
- Неужели, зуб заболел? – удивился медвежонок. – Ну и что! Это потому что яблоко очень твердое. Буду есть мед. Он мягкий, и от него-то уж точно зубы болеть не будут.  
И он взял бочонок с медом. Но и от меда зубы болеть не перестали. Медвежонок расстроился и пошел к друзьям за советом.  
Медвежата весело играли на лесной опушке.  
- Мишка, привет! – закричали они. – А почему ты такой грустный?  
- Зубы болят, - печально сказал медвежонок.  
- Наверное, ты забывал их чистить? – предположили друзья.  
- А вы что, каждый день чистите? – удивился медвежонок.  
- А как же, - наперебой закричали медвежата. – Не просто каждый день, а утром и вечером. Разве родители тебе не говорили, что если за зубками не ухаживать, то они будут болеть?  
- Говорили, - загрустил медвежонок. – Только я их не слушался.  
Он побежал к маме-медведице и прямо с порога закричал:  
- Мама, мама! Где моя зубная щетка, давай ее скорее сюда!  
С тех пор медвежонок никогда не забывал чистить зубы.

**Сказка про больные зубки.**

Жили-были зубки. Жили они, не тужили во рту у мальчика Ванечки. Сначала они жили хорошо, были они белые, красивые и здоровые. Только очень не долго они радовались. Плохой им хозяин достался, просто неряха. Он их почти совсем не чистил. Ванечка вообще очень не любил умываться. Грустили зубки и обижались на Ванечку. Печальная жизнь у них настала, и заболели они от расстройства.  
- Мы слышали, - сказали передние зубы, - что если хозяин зубы не чистит, то они могут обидеться и уйти от него совсем.  
- Как так? – не поверил Ванечка. – Куда уйти? А как же я конфеты есть буду? А яблоки как грызть? Не может быть!  
И он побежал к старой мудрой бабушке. Бабушка была старенькая и много всего знала.  
- Бабуля, - спросил Ванечка, - а правда, что зубки могут обидеться и уйти?  
- Конечно правда, - сказала бабушка. – Зубки всегда обижаются, если их не чистят. Они начинают болеть и выпадать.  
- Выпадать? – удивился Ванечка. – Это как?  
- А так: выпрыгивают изо рта и убегают искать другого хозяина.  
Задумался Ванечка, а потом и спрашивает:  
- Бабуля, а как же я? Я ведь не могу без зубов!  
- Тогда тебе надо с ними помириться.  
- Да, - закричали зубки, - давай мириться, давай. Почисти нас и мы не будем больше на тебя обижаться. Только не забывай, мы любим мыться утром и вечером.  
- Хорошо, - обрадовался Ванечка.  
С тех пор они больше не ссорились и жили дружно.