

**XVIII конкурс исследовательских работ и проектов
дошкольников и младших школьников
«Я познаю мир»
(в рамках Всероссийского конкурса «ЮНОСТЬ, НАУКА, КУЛЬТУРА»)**

Направление: окружающий мир

Тема: «Сохраним зубки здоровыми!»

Габараева Амелия
ГБОУ ЦО Эрудит, РСО-Алания, г. Владикавказ
Подготовительная группа

Научный руководитель:
Дилоянц Виктория Альбертовна
воспитатель высшей категории

Оглавление

| | |
|--|----|
| Введение | 3 |
| Основная часть | 4 |
| Глава 1. Теоретический анализ исследуемой проблемы | 4 |
| 1.1. Строение зубов и их значение | 4 |
| 1.2. Почему болят зубы | 5 |
| 1.3. Интересные факты о зубах | 6 |
| Глава II. Практические исследования | |
| 2.1. Эксперимент «Влияние газировки на зубную эмаль»..... | 7 |
| 2.2. Изготовление плаката «Здоровое питание – здоровые зубы»..... | 8 |
| 2.3.Изготовление и применение детского мотивационного календаря «Чистим зубки каждый день»..... | 9 |
| Заключительная часть | 10 |
| Библиографический список | 11 |
| Приложение 1 | 12 |
| Приложение 2 | 13 |
| Приложение 3 | 14 |
| Мультимедийная презентация к проекту | |

Введение

Актуальность исследования в том, что взрослые и дети неправильно относятся к молочным зубам.

Первые зубы рассматривают, как временное явление и считают, что они скоро выпадут заботиться о них не надо. Учить детей ухаживать за полостью рта никогда не поздно. Формировать привычку поддерживать в здоровом состоянии зубы и десны поможет избежать проблем у детей.

Объект исследования: зубы.

Предмет исследования: состояние здоровья зубов у детей нашей группы и их сохранение.

Цель:

Формировать у детей гигиенические навыки по уходу за зубами.

Дать детям необходимые знания о зубах

Задачи:

1. Проанализировать литературу по данной теме.
2. Расширить и углубить знания о зубах.
3. Выяснить причины болезни зубов.
4. Формировать знания о полезных продуктах для зубов.
5. Обучить правильной технике чистки зубов
6. Провести эксперимент «Влияние газированной воды на эмаль зубов»
7. Изготовить детский мотивационный календарь чистки зубов.

Методы исследования:

наблюдение, эксперимент, беседы, сравнение и сопоставление, опрос.

Гипотеза:

Если соблюдать правила гигиены, то можно надолго сохранить зубы здоровыми.

Основная часть

Глава I. Теоретический анализ исследуемой проблемы

1.1.Строение зубов и их значение.

У взрослого человека 32 зуба, 28 зубов вырастают до 14 лет, остальные 4 зуба, которые называются зубами мудрости, появляются после 17 лет.

К 3 годам прорежутся все молочные зубы, их только 20. Молочные зубы живут мало, несколько лет, затем они постепенно выпадают и вырастают постоянные зубы.

Если взрослый человек потеряет зуб, то он больше не вырастет.

Строение зубов:

Зубы покрыты крепкой белой эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Под эмалью находится слой дентин. Он тоже очень прочный. Под слоем дентина находится мягкая пульпа, внутри неё спрятаны кровеносные сосуды, которые питают зуб, и нервы. (Приложение №1) [1], [6]

Зуб это живой орган.

Так зачем нам нужны зубы?

- Зубы откусывают и пережевывают пищу.
- Зубы помогают правильно и четко говорить.
- Здоровые зубы украшают лицо человека.

Вот какую важную роль играют зубы в нашем организме.

1.2. Почему болят зубы?

Зубы выполняют очень трудную работу. Наши зубы очень твердые, но и они боятся вредных микробов. После каждой еды в узеньких щелочках между зубами остаются крошки. А в еде, воде и даже воздухе всегда много вредных микробов. Оказавшись вместе с крошками в уютных щелочках между зубами они начинают разрушать зубы и появляется кариес. Кариес – как червяк в яблоке. Крошечные микробы проделали дырку в эмали и роют туннель в твоём зубе. Когда они добираются до пульпы в центре зуба (нерву) становятся очень больно.

Обязательно нужно обратиться к врачу-стоматологу. Он сможет вовремя помочь зубу, вылечит его. Стоматолог – лучший друг больных зубов.

Бактерии на зубах питаются сахарами и выделяют кислоту. С кислотой справляются специальные вещества в слюне, но когда этих бактерий слишком мало слюна не справляется и кислота начинает разъедать верхний слой зуба – эмаль и тогда на зубе образуется кариес. [4]

Еще разрушают эмаль зубов такие продукты как цитрусовые, большое количество сладостей. Поэтому необходимо полоскать рот водой, чтобы смыть остатки пищи и чистить зубы утром и вечером.

Зубам нужна помощь и защита.

Чисти зубы дважды в сутки

Чистим долго: 3 минутки.

Щеткой чистой, не лохматой,

Пастой вкусной, ароматной.

Чистим щеткой вверх и вниз -

Ну, микробы, берегись! [7]

1.3. Интересные факты о зубах

А вы знали, что:

Зубная эмаль – самый твёрдый материал в организме человека. Ее очень сложно повредить, поэтому стоматологи используют алмазные свёрла в бормашинах.

99% от всего количества кальция в организме человека находится в его зубах.

Молочные зубы детей получили своё название благодаря Гиппократу. Он считал, что они растут из-за употребления грудного молока.

У человека нет одинаковых зубов. Зубы каждого человека уникальны, как отпечатки пальцев.

Организм производит более 25000 литров слюны за всю жизнь – этого достаточно, чтобы заполнить два бассейна.

Сыр обеспечивает защитный слой, который нейтрализует кислоту в зубном налете. Может попробовать чистить зубы сыром? [2]

Без лечения кариес разрушает молочный зуб за 2-3 месяца.

Как и у нас, у жирафов – 32 зуба. В отличие от нас, зубы у них располагаются на нижней челюсти.

Самое зубастое животное в мире – улитка, у нее обычно от 15 до 20 тысяч зубов.

Синий кит, самое большое млекопитающее на земле, питается только планктоном, потому что не имеет зубов.

Акулы меняют зубы множество раз в жизни, по мере стачивания. Оно и не удивительно, ведь новые зубы у акулы вырастают за 10 дней. [3], [8]

Глава II. Практическая часть исследования

2.1. Эксперимент «Влияние газировки на зубную эмаль»

Всем известно, что взрослые и дети любят газированную воду. Поэтому мы решили провести эксперимент и показать, какое влияние имеют газированные напитки на зубки.

Взяли 2 стакана.

Взяли 2 куриных яйца.

Взяли газированный напиток «Coca-cola» и обычную воду.

В один стакан наливаем газированную воду, во второй обычную воду. В оба стакана кладем по куриному яйцу. Оставляем там куриные яйца на 3-5 дней.

На фото мы видим, как повлияла газировка на скорлупу яйца. Скорлупа окрасилась и в дальнейшем стала покрываться трещинами. А яйцо, которое было опущено в воду осталось прежним. (Приложение №2)

Таким образом, мы показали, как сладкие напитки портят зубную эмаль. [5]

2.2. Изготовление плаката «Здоровое питание – здоровые зубы»

Уход за зубами заключается не только в правильной чистке зубов. Важно следить за тем, что дети едят.

Поэтому, нужно точно знать, какая пища самая лучшая, а какая – самая вредная для детских зубов.

И для того, чтобы дети наглядно все увидели и запомнили, мы решили изготовить плакат «здоровое питание – здоровые зубы»

Чтобы не болели зубки нужно правильно питаться.

Сырые овощи и фрукты – хорошо очищают зубы от прилипших кусочков пищи.

Лук и чеснок уничтожают бактерии во рту.

В свежих овощах, фруктах и ягодах много полезных витаминов.

Вместе с ребятами из группы мы вырезали из журналов рисунки и фото продуктов, затем клеили их на плакат.

Так дети наглядно видят и помнят, что вредно, а что полезно для зубов. (Приложение №3)

Вода лучший выбор для зубов. Она помогает избавиться от бактерий и частиц пищи во рту.

А вот к опасным для зубов продуктам относится сахар, сладости, соки, газировки, очень горячие и очень холодные продукты и напитки, твердые продукты (орехи, сухари)

2.3. Изготовление и применение мотивационного календаря «Чистим зубки каждый день»

В начале нашего проекта мы провели опрос среди детей нашей группы.

Дети отвечали на вопросы:

- Чистите ли вы зубы каждый день?
- Не боитесь ли посещать врача стоматолога?

Оказалось, что почти все дети боятся посещать стоматолога, а чистят зубы нерегулярно – большинство детей.

Вместе с воспитателем мы решили исправить эту ситуацию.

Мама одной девочки из нашей группы оказалась стоматологом. Мы попросили ее прийти к нам. Она подробно рассказала нам о строении зубов, о том, как неправильный уход за зубами портит зубы. Как правильно выбрать зубную пасту и зубную щетку, и как правильно чистить зубы. Так дети поняли, что врач стоматолог – это вовсе не страшно, а полезно.

А вот для того чтобы дети чистили зубы 2 раза в день мы с воспитателем решили изготовить для них детский мотивационный календарь «Чистим зубки каждый день». Он рассчитан на 3 недели. Потому что, как считают психологи именно за 21 день легко выработать привычку. (Приложение №4)

Календарь помогает ребенку приучить себя чистить зубы 2 раза в день, так как, почистив их в это день ребенок клеит наклейку – звезду на микроб, и таким образом, уничтожает все микробы. Заполнив календарь без пропусков наклейками, ребенок получает поощрительный приз (от родителей).

Эта идея очень понравилась детям, и теперь они каждый день спешат уничтожать очередного микроба!

Заключительная часть

В ходе исследовательской деятельности мы вместе с воспитателем обобщили результаты и пришли к выводу, что здоровье зубов и полости рта напрямую зависит от правильного ухода за ними.

Чтобы зубы были здоровыми и красивыми, нужно не лениться полоскать рот после еды, чистить их правильными движениями утром и вечером.

В результате данного проекта:

- Дети группы узнали, почему нужно чистить зубы.
- Изучили вред и пользу продуктов питания для здоровья зубов.
- Научились правильно чистить и ухаживать за зубной щеткой.
- А благодаря мотивационному календарю «Чистим зубки каждый день!» дети приобрели навык чистить зубы регулярно.

Так же мы составили советы по уходу за нашими зубами:

1. Чистить зубы необходимо 2 раза в день
2. Пользоваться только своей зубной щеткой
3. После еды всегда полоскать рот водой
4. Не ковырять в зубах острыми предметами
5. Не грызть зубами орехи, твердые конфеты, сахар.
6. Посещать стоматолога не менее 2 раз в год.

А лучше запомнить эти правила помогло нам следующее стихотворение, которое мы всей группой выучили.

Как поел, почисти зубки
 Делай так 2 раза в сутки.
 Предпочти конфетам фрукты,
 Очень важные продукты.
 Чтобы зуб не беспокоил,
 Помни правило такое:
 К стоматологу идём
 В год 2 раза на приём.
 И тогда улыбки свет
 Сохранишь на много лет! [9]

Вывод:

Если каждый день соблюдать эти правила гигиены, то мы сможем сохранить здоровыми свои зубы на всю жизнь!

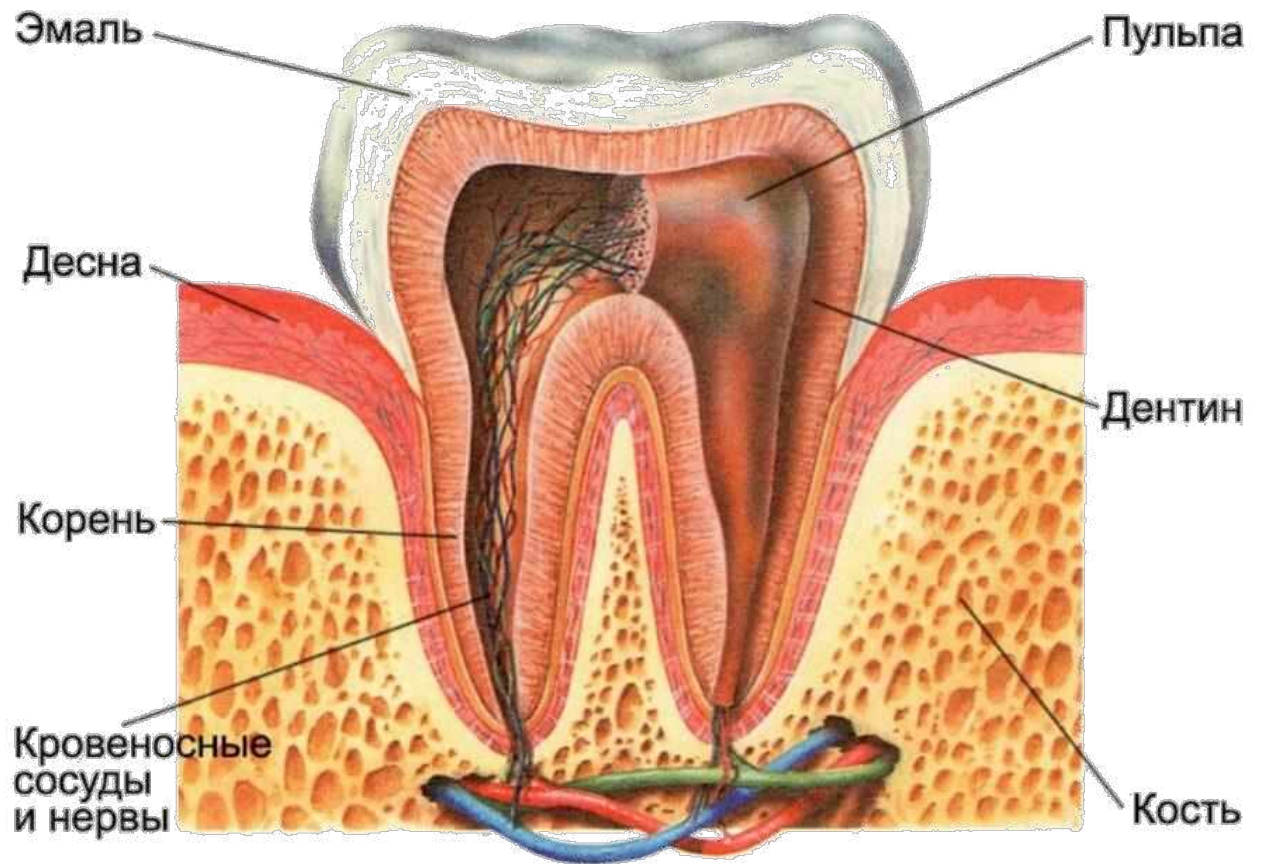
Библиографический список

1. Детская энциклопедия Кирилла и Мефодия. Строение моего тела. Зубы.

Интернет источник:

2. «В сыре нашли защиту от кариеса» <https://medportal.ru/mednovosti/v-syre-nashli-zaschitu-ot-kariesa/>
3. «Интересные факты: зубы у братьев наших меньших» <https://stomatologclub.ru/stati/yumor-relaks-17/interesnye-fakty-o-zubah-u-bratev-nashih-menshih-634/>
4. Кисельникова Л.П., Кириллова Е.В. «Основные принципы профилактики кариеса зубов у детей раннего возраста», Ros Vestn Perinatol Pediat, 2011, <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-printsiipy-profilaktiki-kariesa-zubov-u-detey-rannego-vozrasta>
5. «Оценка влияния различных напитков на состояние зубов» Медова М.Р., Пряезникова Н.А. Иркутск, 2014г <https://izron.ru/articles/problemy-meditsiny-v-sovremennykh-usloviyakh-sbornik-nauchnykh-trudov-po-itogam-mezhdunarodnoy-nauch/sektsiya-37-stomatologiya-spetsialnost-14-01-14/otsenka-vliyaniya-razlichnykh-napitkov-na-sostoyanie-zubov/>
6. Севрюков. М. А. Как устроены зубы человека. «Юный ученый». ООО «Издательство молодой ученый» 2020. № 5. Россия. file:///D:/Documents/Downloads/yun_35_gDhhWgE.pdf
7. Стихи для детей про зубную щетку https://vk.com/wall-108526116_1755
8. «25 неожиданных фактов о зубах, которых вы не знали» <https://www.gastronom.ru/text/27-neozhidannyh-faktov-o-zubah-1012781>
9. Стихотворение о зубах. <http://primadent-rossosh.ru/uslugi/14-detskaya-stomatologiya/12-stikhotvoreniya-o-zubakh.html>

Строение зуба



Внутреннее строение зуба.

Эксперимент «Влияние газировки на зубную эмаль»



Изготовление плаката «Здоровое питание - здоровые зубы»



Мотивационный календарь «Чистим зубки каждый день»



ЧИСТИМ ЗУБКИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

| | ПОНЕДЕЛЬНИК | ВТОРНИК | СРЕДА | ЧЕТВЕРГ | ПЯТНИЦА | СУББОТА | ВОСКРЕСЕНЬЕ |
|--|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------------|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Приз

ЗУБКИ ВЕСЕЛО БЛЕСТЯТ
И СПАСИБО ГОВОРЯТ!

