Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Красноярский краевой Центр общественного здоровья

и медицинской профилактики»

**Просветительский проект**

**«Здоровые зубы – зеркало здоровья»**

Методические рекомендации

Красноярск

2023

УДК 616.31-053.2-084(07)

ББК 51.204.0+57.336.6

П82

Составители: канд. мед. наук И. В. Сергеева, Я. С. Висневская

Рецензент: Главный внештатный детский специалист стоматолог Н. Т. Петровская

|  |  |
| --- | --- |
| П82 | **Просветительский проект «Здоровые зубы - зеркало здоровья»** : методические рекомендации / сост. И. В. Сергеева, Я. С. Висневская. – Красноярск : КГБУЗ «ККЦОЗиМП»,2023. – 16 с. |

Методические рекомендации освещают основные методы профилактики стоматологических заболеваний у школьников. Издание предназначено для использования в просветительской деятельности как медицинскими, так и педагогическими работниками.

УДК 616.31-053.2-084(07)

ББК 51.204.0+57.336.6

© КГБУЗ «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики», 2023

© Сергеева И. В., Висневская Я. С., составление, 2023

**Просветительский проект   
«Здоровые зубы - зеркало здоровья»**

**Цель просветительского проекта:**

Сформировать у школьников представления о профилактике стоматологических заболеваний. Закрепить и расширить практические навыки в области профилактики стоматологических заболеваний.

**Задачи просветительского проекта:**

1. Обучить детей основным правилам гигиены полости рта.

2.Отработать и закрепить практические навыки ухода за ротовой полостью у детей.

3. Повысить интерес детей к гигиене полости рта и профилактике стоматологических заболеваний.

**Целевая группа**

Школьный возраст 6-10 лет и 11-14 лет

**Девиз просветительского проекта:**

«Здоровые зубы - залог здоровья!», «Здоровые зубы - здоровью любы»

**План мероприятий просветительского проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | | **Время проведения** |
| **Для младших школьников** | **Для учащихся средней школы** |  |
| Основное мероприятие |  |  |
| Лекция-презентация «Здоровые зубы - зеркало здоровья» | Лекция-презентация «Здоровые зубы - зеркало здоровья» | 10 минут |
| Дополнительные мероприятия | | |
| Соревнование среди участников мероприятия на знание правил профилактики стоматологических заболеваний. | Соревнование среди участников мероприятия на знание правил профилактики стоматологических заболеваний | 10 минут |
| Соревнование детских команд в игре «Полезное -вредное», кроссворд «Стоматолог» | Соревнование детских команд в игре «Крокодил» | 10 минут |
| Просмотр видеоролика: «Добрый доктор - стоматолог, мультфильм детям про зубы» | Просмотр видеоролика:  «Мультик про здоровье зубов – Задача по зубам «Команда Познавалова» Как правильно чистить зубы» | 6 минут |
| Конкурс рисунков «Здоровые зубы - Здоровый Я» | Конкурс рисунков «Здоровые зубы – Здоровый Я» | 5 минут |

Профилактика стоматологических заболеваний - это комплекс различных методов и средств, направленных на устранение факторов риска и предупреждение возникновения стоматологических заболеваний. Начальные признаки поражения зубов в результате проведения профилактических мероприятий могут стабилизироваться или подвергнуться обратному развитию благодаря проведенным профилактическим мероприятиям.

Основной задачей гигиенического просвещения на тему профилактики заболеваний полости рта является разъяснение значения здоровья полости рта для физического и социального благополучия человека и роли здорового образа жизни, включающего гигиенический уход за полостью рта, здоровые привычки питания и отказ от вредных привычек, в профилактике стоматологических заболеваний.

Правильный и эффективный уход за зубами и полостью рта в целом, с использованием всех современных средств гигиены полости рта являются одними из самых эффективных, простых и доступных мер профилактики заболеваний полости рта. [6,4]

Актуальность выбранной темы обусловлена ростом стоматологической заболеваемости у детей школьного возраста. По данным различных эпидемиологических обследований детей в возрасте 7–17 лет за последние годы наблюдается тенденция ухудшения стоматологического здоровья у школьников старших классов (старше 12 лет): увеличение показателей распространенности кариеса постоянных зубов в 12 лет – 66,1–84 %, в 15 лет – 88–97,6 %, распространенности заболеваний пародонта – в 12 лет – 34–80 %, в 15 лет – 41–85,5 %. Основной целью профилактики является устранение причин возникновения и развития заболеваний, а также создание условий для повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды [8].

Значимость правильного гигиенического воспитания детей с раннего возраста огромна, так как навыки по гигиене полости рта лучше всего усваиваются в раннем детском возрасте. В формировании у детей привычки к гигиене полости рта огромную роль играют, прежде всего, семейно-общественные отношения, единство взглядов на данный вопрос медицинских работников, родителей и педагогов [1].

Состояние здоровья зубов тесно взаимосвязано с общим состоянием здоровья организма человека. Кариес зубов и заболевания десен ухудшают внешний вид и самочувствие, оказывают негативное влияние на желудочно-кишечный тракт, органы дыхания и могут способствовать развитию сердечнососудистых заболеваний.

Профилактика стоматологических заболеваний у детей и привитие правильных гигиенических привычек, является первым и наиболее важным шагом как к поддержанию здоровой улыбки, так и к оздоровлению организма в целом [13].

Проблемой профилактики остается низкая осведомленность детей младшего школьного возраста о правилах гигиены рта и факторах риска развития стоматологических заболеваний. Проведение бесед о гигиене полости рта с детьми младшего школьного возраста увеличивает уровень теоретических знаний о необходимости и правилах ухода за зубами, побуждает ребенка к действиям, которые направлены на сохранение здоровья полости рта и, как следствие, снижает риск развития кариеса и заболеваний периодонта[10].

В рамках реализации данного просветительского проекта предполагается сконцентрировать усилия на просветительских мотивирующих мероприятиях для детей двух возрастных групп 6-10 и 11-14 лет.

Все мероприятия состоят из информационной, обучающей и игровой частей.

**Информационная часть просветительского мероприятия**

**(основная часть)**

Для ознакомления, запоминания и мотивирования детей к соблюдению правил закаливания проводится лекция-презентация «Здоровые зубы - зеркало здоровья» в соответствующих возрастных группах.

**Гигиена полости рта**

Актуальность ухода за полостью рта обусловлена тем, что рот является одним из самых контактируемых с окружающей средой мест в организме, в нем живут миллиарды бактерий. Зубы нам даны для механической обработки пищи, то есть пережевывания еды, остатки которой могут застревать между зубами. Это создает питательную среду для микроорганизмов. Если человек давно не чистил зубы, бактерии очень быстро размножаются, и образуется мягкий налет.

Этот налет губителен для зубов, так как выделяет кислоту, разрушающую эмаль зубов. Если не счищать его, то в скором времени зуб будет подвержен кариозному поражению. Также он может стать причиной заболеваний десен, неприятного запаха изо рта, образования зубного камня. Кроме этого, налет способствует тому, что во рту нарушается естественный барьер для инфекций, вызывающих респираторные заболевания. Существует связь между заболеваниями полости рта и сердечно-сосудистыми, онкологическими заболеваниями, сахарным диабетом.

Главной причиной развития кариеса и воспаления в тканях полости рта являются микроорганизмы зубного налета. Определяемое количество зубного налета появляется уже через 6 часов после тщательного очищения зубов. Рост налета происходит за счет постоянного наслаивания бактерий.

Наибольшее скопление налета наблюдается в труднодоступных для очищения участках полости рта: щечных поверхностях, на зубах со стороны языка, по краю десен и под ними, а так же в дефектах пломб и зубных протезах, несоответствующего качества ортодонтических аппаратах. К предрасполагающим причинам заболеваний полости рта относится и ротовое дыхание.

В результате расщепления микроорганизмами простых углеводов, из которых состоят продукты питания, во рту образуется кислота. Через 10-15 минут после приема простых углеводов (сахар, кондитерские изделия), во рту происходит так называемый «энергетический взрыв» - появляется много кислоты. Это пагубно отражается на состоянии эмали зубов. Конечно, в организме все очень мудро устроено, в частности для нейтрализации кислоты в слюне содержатся специальные компоненты. Однако для этого требуется определенное время (в среднем около 45 минут). При частом приеме сахаров в полости рта не происходит нейтрализация кислоты в течение длительного времени. Молочная кислота вызывает деминерализацию твердых тканей зуба и, соответственно, возрастает риск кариеса.

Следовательно, главным способом, который позволяет предупредить либо снизить проявления болезненных процессов, является гигиена полости рта. Регулярное полноценное удаление микроорганизмов, содержащихся в зубном налете, не только эффективно для предупреждения воспаления в десне и поражений твердых тканей зубов, но и способствует обратному развитию заболеваний на ранней стадии. С этой целью и должна проводиться регулярная индивидуальная и периодически профессиональная гигиена полости рта, а методы и средства гигиены играют основную профилактирующую роль.

Привычки, связанные с чисткой зубов, формируются довольно рано, с возраста молочных зубов, следовательно, большая роль в этом процессе принадлежит семье.

Казалось бы, ежедневная чистка зубов — дело несложное, но стоматологи утверждают, что большинство из нас чистят зубы неправильно.

Рекомендуемая регулярная чистка зубов дважды в день является основным методом самостоятельного ухода за полостью рта для удаления зубного налета и защиты от пародонтоза и кариеса.

Необходимо проводить чистку зубов щеткой не менее 2 раз в день — с утра после завтрака и вечером перед сном. Стоматологи рекомендуют продолжительность чистки зубной щеткой не менее 3-х минут.

Кроме очищения внешних и внутренних поверхностей зуба, ежедневно необходимо особое внимание уделять межзубным промежуткам, так как в них возможны остатки пищи, на которых очень быстро растет зубной налет — микроорганизмы. Межзубные пространства очищаются специальными зубными нитям (флоссами), не повреждая десны. Нить аккуратно заводится между зубов, обходит десну, счищает налет и остатки пищи с зубов в области межзубных пространств.

Ежедневно необходимо завершать чистку зубов специальным ополаскивателем, желательно травяным. Можно сделать настой из трав самостоятельно, используя ромашку, тысячелистник, шиповник и т.п.

***Важно,*** *чтобы ежедневный ополаскиватель для рта не содержал спирт и хлоргексидин. Время контакта ополаскивателя с ротовой полостью 30 сек.*

Также необходимо очищать зубы после каждого приема пищи. Для этого подойдут жевательные резинки, которыми можно очищать полость рта только после еды не более 5-7 минут. В некоторых случаях (при проблемных зубах) жевательные резинки могут навредить, поэтому можно использовать ополаскиватели для рта после приема пищи.

Рекомендуется проводить профессиональную чистку зубов у стоматолога 2 раза в год. Специалист поможет очистить то, что в домашних условиях никак не счищается — зубной камень, цветной налет.

Мягкая щетка может не так эффективно очистить зубы, а жесткая щетина может повредить эмаль и десны. Чаще всего используют щетку средней жесткости.

Многих интересует, что лучше — электрическая щетка или обыкновенная. Оптимально чистить зубы электрической щеткой не более 2-3 раз в неделю, так как в противном случае можно повредить эмаль.

Хорошие отзывы об ультразвуковых щетках. Они позволяют удалять зубной налет в труднодоступных местах за счет ультразвуковых колебаний, которые отрывают налет от поверхности. Рекомендуется при чувствительных зубах, наличии брекетов, заболеваниях пародонта и пр. ситуациях, когда механическая чистка затруднена.

Использовать пасту нужно с учетом состояния полости рта каждого человека. У одного чувствительные зубы — нужна специальная паста для снижения чувствительности. У другого микрофлора во рту такая, что очень быстро нарастает налет — нужна антибактериальная. В третьем случае могут быть кровоточивые десны — необходима паста для здоровья десен. Очень часто все это может сочетаться, тогда нужна паста комбинированного действия.

В выборе фирмы-производителя пасты лучше ориентироваться на свои ощущения. Ведь очень важно, чтобы чистка зубов была комфортной, а если вкус пасты вызывает тошноту, вряд ли человек получит от нее пользу. Бывает так, что, по всей видимости, из-за индивидуальных особенностей микрофлоры полости рта после чистки зубов определенными пастами через некоторое время на слизистой рта образуется пелёночка, которая создает дискомфорт. В таком случае пасту лучше заменить.

Очень многие желают сделать свои зубы светлее и для этого постоянно пользуются отбеливающими зубными пастами. Здесь нужно знать, что современные отбеливающие пасты чаще всего содержат ферменты, которые способствуют более легкому удалению зубного налета. Хоть эти пасты и не наносят вреда эмали, ежедневно их можно использовать только 1-2 месяца. Высокоабразивные отбеливающие зубные пасты являются более эффективными, но и опасными для эмали. Их можно использовать только 1-2 раза в неделю.

И все же, начинается гигиена полости рта с чистки зубов. Очень важно не только то, чем мы чистим зубы, но и как. От того, какие движения зубной щеткой мы совершаем зависит то, насколько хорошо мы удалили налет с зубов.

Движения зубной щеткой должны быть вертикальными, словно выметать бактерии от десны к режущему краю зуба Почему не горизонтальные или круговые? Горизонтальные и круговые движения способствуют тому, что налет еще более скапливается в межзубных углублениях. Кроме того, в результате горизонтальных движений мы можем получить так называемый клиновидный дефект, чаще в области шейки зуба.

Он не только делает улыбку менее привлекательной, но и очень сильно повышает чувствительность зубов, на более поздних стадиях приводит к пародонтозу и потере зубов.

**Итак, начинаем чистить зубы.**

Взяв в руки щетку и хорошо промыв ее водой, наносим пасту размером с горошину. Можно нанести и большее количество пасты, но тогда она будет создавать много пены, что будет мешать чистке.

Верхние зубы: подносим щетку к верхнему краю под углом в 45 град. Начинаем производить вертикальные движения (в данном случае сверху-вниз). Около каждого зуба по 3-4 движения. Начинаем с задних зубов и передвигаемся к передним.

То же самое выполняем с внутренней стороны верхних зубов: щетка под углом в 45 град., выметающие движения. Как только дошли до передних зубов, начиная с клыков, меняем положения щетки и производим те же самые движения, только в прямом положении щетки.

Жевательные поверхности зубов чистим горизонтальными движениями, допускаются движения вперед-назад, но лучше снова «выметать» налет от задних зубов к передним.

Далее переходим на нижнюю челюсть. Точно так же щетка под углом в 45 град., те же движения, только снизу - вверх. Движемся снова от задних зубов к передним.

Производя чистку внутренней стороны зубов, начиная с клыков, снова меняем положение щетки.

В конце чистим язык, т.к. на нем скапливается очень много микроорганизмов. Движения от корня языка к кончику.

Далее смыкаем челюсти и, не сильно нажимая на щетку, выполняем круговые движения. Это нужно для массажа десен.

Отрываем зубную нить (флосс) и чистим межзубные пространства, начиная от задних зубов к передним. Нельзя чистить одним и тем же кусочком нити разные межзубные промежутки. Таким образом мы перенесем бактерии из предыдущего участка на последующий. Удобно оторвать около 30 см нити, разместить между 2-мя указательными пальцами, оставляя несколько сантиметров для чистки. По мере чистки наматывать использованную нить на один из пальцев. Следите за тем, чтобы не поранить десну.

В течение 30 секунд прополоскать рот ополаскивателем.

После чистки зубов позаботьтесь, чтобы зубная щетка до следующего применения не «нахватала» лишних микробов. Для этого рекомендуется ее намылить и в таком состоянии оставить до следующего раза. Не забудьте хорошо промыть ее перед использованием. Чистите зубы только своей зубной щеткой, и не забывайте менять ее на новую не реже, чем раз в 2-3 месяца.

**Ирригаторы: кому он нужен.**

**Ирригатор** - прибор для гигиены полости рта, который представляет собой резервуар для жидкости и рукоятку с насадкой для промывания межзубных промежутков. В устройстве под давлением формируется тонкая струя жидкости (воды или ополаскивателя), которая удаляет остатки пищи и налёт из межзубного промежутка, одновременно массируя десну. Появляется всё больше ирригаторов, которые создают пульсирующую с различной частотой струю. В некоторых моделях ирригаторов можно регулировать и само давление струи. Оптимальной частотой, которая обеспечивает эффективное и комфортное очищение является 1200 пульсаций в минуту. Хотя бы раз в сутки необходимо очищать межзубные промежутки с помощью ирригатора. Одним ирригатором может пользоваться вся семья, но насадка должна быть у каждого своя.

Производят портативные ирригаторы, удобные в поездках, и стационарные ирригаторы. Сменные насадки бывают разными по своему назначению - насадка-скребок для чистки языка, насадка-щётка для одновременной чистки зубов, насадка для имплантатов, для ортодонтических конструкций, пародонтологическая с мягким кончиком, ну и, наконец, стандартная насадка.

Ирригатор помогает прочищать труднодоступные места, которые невозможно прочистить щёткой или зубной нитью, не травмируя при этом дёсны. Поэтому, если у вас есть брекеты, имплантаты, коронки, мостовидные протезы – ирригатор ваш надёжный помощник в борьбе за чистоту полости рта. Будет полезен людям с очень тесно расположенными зубами, со склонностью к повышенному образованию зубного камня и тем, у кого уже есть заболевания дёсен. Если нет никаких проблем, то он всё равно необходим для более тщательной заботы о зубах.

Если сравнивать зубную нить и ирригатор, то последний [предпочтительнее](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31159354) зубной нити, так как довольно часто флосс травмирует десну, а зубной налёт всё также остаётся между зубами.

Но заменить зубную щётку и избавить от зубного камня ирригатор не может, так же как и щётка не может заменить ирригатор.

Уделяя должное внимание и обеспечивая правильный уход за полостью рта Вы сможете сохранить зубы здоровыми и избежать многих системных заболеваний.

**Обучающая часть просветительского мероприятия**

**(дополнительные мероприятия)**

**Викторина «Улыбка» для детей 6-10 лет**

**Цель проведения викторины**

Закрепить информационно-просветительский материал по вопросам ухода за полостью рта, изложенный в лекции-презентации, интерактивным методом обучения.

**Задачи викторины**

1. Оценить уровень усвояемости, представленного в лекции-презентации «Здоровые зубы - зеркало здоровья», просветительского материала.

2. Закрепить знания о правильном уходе за полостью рта, значении сохранности зубов для физического здоровья и социального благополучия человека, о факторах риска, влияющих на здоровье зубов.

3. Мотивировать детей на правильный уход за полостью рта

**Этапы викторины и их содержание**

1. **Собери схему последовательности чистки зубов.**

Дети делятся на две команды. Схемы для построения лежат отдельно на столах. Дети командами подходят к столам и в свободном общении собирают схему. По завершении задания команды меняются местами и проверяют схемы соперников. Команда победитель получает жетон.



1. **Блиц-опрос**

-Какой предмет используют для чистки зубов? *(зубная щетка)*

- Можно ли чистить зубы мылом? *(нет)*

- Существует ли порошок для чистки зубов? *(да)*

- Полезно ли сладкое для зубов? *(нет)*

- Как часто нужно чистить зубы: один раз в два дня или два раза в день? *(два раза в день)*

- Как называют врача, который лечит зубы? *(стоматолог)*

- Как часто нужно посещать врача стоматолога (*два раза в год*)

- Полезны ли овощи для зубов? *(да)*

- Чем стоматологи закрывают полость в зубе? *(пломбой)*

*-* Полоскание рта после еды (*да*).

- Пьём очень горячий чай или очень холодный напиток (*нет*).

- Раскусываем грецкие орехи, леденцы, жуём сухари, твёрдые ириски (*нет*)

**III Полезное –вредное**

Плакат, на котором нарисованы продукты питания, которые полезны или вредны для зубов (плакат готовит ведущий). Каждый участник по очереди подходит к плакату, выбирает понравившийся продукт. Если он вреден для зубов, то его нужно зачеркнуть синим маркером, а полезный - обвести в кружок красным маркером и обосновать пользу или вред выбранного продукта. За правильный выбор участник команды получает жетон.



**Порядок проведения викторины «Улыбка»**

Присутствующие выполняют задания выше изложенных этапов викторины.

В части «Блиц-опрос», «Полезное –вредное» отмечают участника давшего правильный ответ жетоном, а команду победителя призом.

**Викторина «Крепкие зубы» для детей 11-14 лет**

**Цель проведения викторины**

Закрепить информационно-просветительский материал по вопросам ухода за полостью рта, изложенный в лекции-презентации, интерактивным методом обучения.

**Задачи викторины**

1. Оценить уровень усвояемости, представленного в лекции-презентации «Здоровые зубы - зеркало здоровья», просветительского материала.

2. Повторить основные знания о факторах риска, влияющих на здоровье зубов, и профилактике стоматологических заболеваний.

3. Мотивировать детей на правильный уход за полостью рта.

**Этапы викторины и их содержание**

**I. Ответь на вопросы**

1. Сколько зубов у взрослого человека (*32 зуба*)

2. Чем необходимо завершать чистку зубов? (*Ежедневно необходимо завершать чистку зубов специальным ополаскивателем, желательно травяным. Можно сделать настой из трав самостоятельно, используя ромашку, тысячелистник, шиповник и т.п.)*

3. Почему нужно ухаживать за полостью рта? (Р*от является одним из самых контактируемых с окружающей средой мест в организме, в нем живут миллиарды бактерий. Зубы нам даны для пережевывания еды, остатки которой могут застревать между зубами. Это создает питательную среду для микроорганизмов. Если человек давно не чистил зубы, бактерии очень быстро размножаются).*

4. Сколько раз в неделю можно использовать отбеливающие зубные пасты? (*Отбеливающие зубные пасты являются более эффективными, но и опасными для эмали. Их можно использовать только 1-2 раза в неделю*)

5. Какие индивидуальные средства по уходу за зубами используют современные люди? (*Зубная паста, зубная нить, ирригатор, ополаскиватель для зубов*)

6. Чем очищаются межзубные пространства? (*Межзубные пространства очищаются специальными зубными нитям (флоссами), не повреждая десны. Нить аккуратно заводится между зубов, обходит десну, счищает налет и остатки пищи с зубов в области межзубных пространств*)

7. Какой зубной щеткой лучше пользоваться людям со здоровыми зубами и деснами? (*Мягкая щетка может не так эффективно очистить зубы, а жесткая щетина может повредить эмаль и десны. Чаще всего используют щетку средней жесткости.*)

8.Жевательная резинка: польза и вред? (*Жевательную резинку, можно использовать для очищения полости рта только после еды не более 5-7 минут. В некоторых случаях (при проблемных зубах) жевательные резинки могут навредить, тогда нужно использовать ополаскиватели для рта после приема пищи.*)

9. Как часто нужно посещать врача стоматолога? (*Врача стоматолога нужно обязательно посещать два раза в год для проведения профилактического осмотра и гигиенической чистки зубов*)

10.Почему при чистке зубов движение зубной щеткой должны быть вертикальными, а не горизонтальными или круговыми?(*Движения зубной щеткой должны быть вертикальными, словно выметать бактерии от десны к режущему краю зуба Горизонтальные и круговые движения способствуют тому, что налет еще более скапливается в межзубных углублениях. Кроме того, в результате горизонтальных движений мы можем получить так называемый клиновидный дефект, чаще в области шейки зуба*)

11. Главная причина развития кариеса и воспаления в тканях полости рта? (*Главной причиной развития кариеса и воспаления в тканях полости рта являются микроорганизмы зубного налета.)*

12. В чем заключается польза ирригатора? (*Ирригатор помогает прочищать труднодоступные места, которые невозможно прочистить щёткой или зубной нитью, не травмируя при этом дёсны.*)

13. Чем вреден сахар для эмали зубов? (*В результате расщепления микроорганизмами простых углеводов, из которых состоят продукты питания, во рту образуется кислота. Через 10-15 минут после приема простых углеводов (сахар, кондитерские изделия), во рту происходит так называемый «энергетический взрыв» - появляется много кислоты. Это пагубно отражается на состоянии эмали зубов.*)

14.Можно ли пользоваться электрической щеткой ежедневно? (*Многих интересует, что лучше — электрическая щетка или обыкновенная. Оптимально чистить зубы электрической щеткой не более 2-3 раз в неделю, так как в противном случае можно повредить эмаль)*.

**II. Анаграммы**

Необходимо составить слова из букв

**УПЛАЬП –** полость зуба заполненная рыхлой тканью (**пульпа)**

**РКОНКОА –** часть зуба, покрытая твердой эмалью **(коронка)**

**МЭЛЬА –** часть зуба служащая, для защиты от стирания и проникновения микробов **(эмаль)**

**ОКЫРЕНЕН –** зубы с несколькими корнями и бугристой поверхностью **(коренные)**

**АКСРИЕ –** наиболее часто встречающееся заболевание зубов **(кариес)**

**ЛКНАУ –** небольшие углубления для расположения зуба **(лунка)**

**КРПСИУ –** смыкание верхних резцов с нижними **(прикус)**

**НОЕКРЬ –** часть зуба, находящаяся в глубине челюсти **(корень)**

**ТОСМАОГЛОТ –** врач, занимающийся лечением заболеваний зубов **(стоматолог)**

**НДТЕИН –** плотное вещество зуба, похожее на кость **(дентин)**

**ОЛПБМА –**  пластичный твердеющий материал, вводимый в полость зуба **(пломба)**

**СДАНЕ –** слизистая оболочка ротовой полости, покрывающая шейку зуба **(десна)**

**РИГРТРИОА -** прибор для гигиены полости рта, который представляет собой резервуар для жидкости и рукоятку с насадкой для промывания межзубных промежутков **(ирригатор).**

**Порядок проведения викторины «Крепкие зубы»**

Присутствующие выполняют задания, выше изложенных этапов викторины.

В части «Ответь на вопросы» и «Анаграммы» всем участникам за правильные ответы назначаются баллы. Участник, набравший наибольшее количество баллов, получает приз.

**Соревновательная деятельность команд**

**(для младших школьников)**

**I. Отгадывание загадок**

**Порядок проведения**

Присутствующих делят на две команды, выбирают капитанов.

Побеждает команда, которая быстрее отгадает загадки, за что члены команды получают грамоты, какие-либо призы.

День и ночь в груди оно,

Красные двери в пещере моей,

Белые звери сидят у дверей.

И мясо, и хлеб - всю добычу мою -

Я с радостью белым зверям отдаю.

(Губы и зубы)

Костяная спинка,

Жёсткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит.

(Зубная щётка)

Бела, вязка, тестообразна,

Но для зубов она прекрасна.

(Зубная паста)

Тридцать два молотят, один поворачивает.

(Язык и зубы)

Злому кариесу враг,

Борется с ним только так.

Бор-машина и вода

Его орудия труда.

Детям объяснять готов –

Меньше сладостей

И будь здоров!

(Стоматолог)

Какой *«грызун»* живет во рту,

Зубную портит красоту.

(Кариес)

Если б не было его, не сказал бы ничего.

(Язык)

1. **Кроссворд «Стоматолог»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** |  |  |  |  | **С** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **2** |  |  | **Т** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **3** | **О** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 4**М** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **5** |  | **А** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **6** |  |  | **Т** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **7** |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **8** | **Л** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **9** | **О** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **Г** |  |  |  |  |  |  |  |

**Вопросы:**

1. Разрушение зуба? (кариес)
2. Враг зубов? (бактерии)
3. Кондитерское изделие вредное для зубов? (шоколад)
4. Первые зубы, которые появляются у детей (молочные)
5. Прочная оболочка зуба (эмаль)
6. Наносят на зубную щетку перед чисткой зубов (паста)
7. Укрепляет зубы и предотвращает кариес (фтор)
8. Очаровательный способ показать зубы (улыбка)
9. Полезный продукт для крепости зубов (молоко)

Отмечают команду, которая быстрее разгадала кроссворд, каким-либо призом.

**Соревновательная деятельность команд в игре «Крокодил»**

**(для учащихся средней школы)**

**Порядок проведения**

Присутствующих делят на две команды, выбирают капитанов.

**Правила игры**

1. Игроки команды имеют право отгадывать только слово, предназначенное для показа, именно, своей команде (свое слово):

2. Игрок показывает слово своей команде до тех пор, пока команда не назвала отгадываемое слово или судья не остановил игру;

3. Показывающий игрок слушает только игроков своей команды и судейскую бригаду.

**Нарушения.**

Нарушениями считаются следующие действия Показывающего: • произносит звуки (кроме сугубо эмоциональных, не относящихся к слову); • умышленно показывает буквы слова губами;

умышленно изображает буквы слова (в том числе использует язык глухонемых).

За каждое угаданное слово начисляется 5 баллов, за не угаданное слово снимается 5 баллов с команды

Показать за 10 минут как можно больше самых простых слов на тему гигиены полости рта, например: зубная щетка, тюбик зубной пасты, бор машина, зубная боль, полоскание полости рта и т.д.

Для детей 6-10 лет к просмотру предлагается видеоролик:

«Добрый доктор стоматолог, мультфильм детям про зубы»

<https://www.youtube.com/watch?v=2ZES6RdlnpQ>

Для детей 11-14 лет к просмотру предлагается видеоролик:

«Мультик про здоровье зубов – Задача по зубам «Команда Познавалова» Как правильно чистить зубы»

<https://www.youtube.com/watch?v=1KZ0S5GgkWg>

**Конкурс рисунков «Здоровые зубы - Здоровый Я»**

Дети представляют рисунки на тему «Здоровые зубы – Здоровый Я» приготовленные заранее к дню проведения мероприятий просветительского проекта«Здоровые зубы - зеркало здоровья».

Конкурс проводится в двух возрастных группах 6-10 лет и 11-14 лет.

На конкурс принимаются рисунки любого жанра по заявленной тематике. Рисунки должны быть сделаны в условиях детского оздоровительного учреждения и подписаны именем автора работы. Лучший рисунок отмечается дипломом.

**Список литературы**

* 1. Алексеева, И. А. Состояние питания и поражаемость кариесом у детей подросткового возраста г. Пензы / И. А. Алексеева, Л. П. Кисельникова // Институт стоматологии. – 2017. – № 4 (57). – С. 74–75.
  2. Белякова, Л. А. Стоматологическое здоровье детей 5-9летнего возраста / Л. А. Белякова // Наука сегодня: вызовы, перспективы и возможности : материалы международной научно-практической конференции, Вологда, 12 декабря 2018 года / Научный центр «Диспут». – Вологда : Маркер, 2018. – С. 147–148.
  3. Васильев, В. И. Профилактика стоматологических заболеваний : учебное пособие для вузов / В. И. Васильев. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 386 с.
  4. Виноградова, Т. Ф. Стоматология для педиатров / Т. Ф. Виноградова. – Москва : МЕДпресс-информ, 2014. – 198 с.
  5. Волошина, И. М. Санпросветработа с дошкольниками и младшими школьниками в системе профилактики стоматологических заболеваний : учебное пособие по выработке стоматологических знаний у детей дошкольного и младшего школьного возраста / И. М. Волошина, В. В. Борисов ; Министерство здравоохранения Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Омский государственный медицинский университет. – Омск : Издательский центр КАН, 2019. – 27 с.
  6. Гарифуллина, А. Ж. Оценка уровня знаний о гигиене полости рта и о рациональном питании у детей дошкольного возраста, посещающих дошкольные образовательные учреждения / А. Ж. Гарифуллина // Современные научные исследования и инновации. – 2016. – № 4 (60). – С. 598–602.
  7. Гончарик, И. Г. Образовательно-профилактическая стоматологическая программа "Здоровые зубы – Залог здоровья в целом" на примере детей младшего школьного возраста / И. Г. Гончарик // Актуальные проблемы стоматологии детского возраста : сборник научных статей VI региональной научно-практической конференции с международным участием по детской стоматологии, Хабаровск, 21 октября 2016 года. – Хабаровск: Дальневосточный государственный медицинский университет, 2016. – С. 36–41.
  8. Грудянов, А. И. Диагностика в пародонтологии / А. И. Грудянов, А. С. Григорьян, О. А. Фролова. – Москва : Мед. информ. агентство, 2004. – 93 с.
  9. Журбенко, В. А. Ранняя профилактика кариеса зубов у детей – гарантия стоматологического здоровья взрослых / В. А. Журбенко, Э. С. Саакян, Д. С. Тишков // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 8-4. – С. 819.
  10. Козловская, Л. В. Способы формирования мотивации к гигиене полости рта у детей в дошкольном образовательном учреждении / Л. В. Козловская, Т. А. Маринчик // Образование и просвещение для устойчивого потребления : сборник научных статей. – Минск : Орех, 2011. – С. 164–173.
  11. Прохорченко, А. А. здоровье зубов у детей / А. А. Прохорченко // Шаг в будущее : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции студентов профессиональных образовательных организаций, Курск, 06 апреля 2022 года. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2022. – С. 196–200.
  12. Реализация программы профилактики в системе школьной стоматологии в условиях модернизации здравоохранения / Е. Г. Михайлова, И. А. Никольская, О. Г. Авраамова [и др.]. – DOI 10.17116/stomat202210105159 // Стоматология. – 2022. – Т. 101, № 5. – С. 59–63.
  13. Терехова, Т. Н. Маргинальный периодонтит у детей в различные возрастные периоды : учебно-методическое пособие / Т. Н. Терехова, Л. В. Козловская, Е. А. Кармалькова. – Минск : БГМУ, 2002. – 27 с.