

Aby uśmiech był zawsze piękny

autorzy: Martyna Młynarczyk,
Eliza Olech, Mariola Rusnak

"Środki do higieny jamy ustnej"



Spis treści

1. Środki do utrzymania higieny jamy ustnej.
2. Testy środków stomatologicznych.
3. Budowa zęba.
4. Wnioski.
5. Bibliografia.

1. Środki do utrzymania higieny jamy ustnej

Podstawowe środki do higieny

Spośród podstawowych środków do higieny jamy ustnej wyróżniamy:

- pastę do zębów i szczoteczkę
- nić dentystyczną
- płyn do płukania jamy ustnej

Ankieta

W Szkole Podstawowej w Raszówce przeprowadzono ankietę na temat higieny jamy ustnej. Celem tego przedsięwzięcia było zebranie danych dotyczących stosowania środków do jamy ustnej oraz wizyt u dentysty wśród uczniów.

Liczba ankietowanych: 40

Pytanie 1

1. Jak często myjesz zęby?

- a) rano i wieczorem
- b) po każdym posiłku
- c) raz dziennie
- d) inne (wpisz, kiedy)

1

- a) -50%
- b) -37,5%
- c) -10%
- d) -2,5%

Pytanie 2

2. Jakiej pasty do zębów używasz?

a) Colgate

b) Blend-a-med.

c) Signal

d) inne (jakie?)

2

a) – 30%

b) - 57,5%

c) – 5%

d) - 7,5%

Pytanie 3

3. Jak często chodzisz do dentysty?

- a) 2 razy w roku
- b) raz w roku
- c) gdy bolą mnie zęby
- d) inne (jak często?)

3

- a) - 40%
- b) - 22,5%
- c) - 15%
- d) - 22,5%

Prawidłowe odżywianie a stan zdrowia jamy ustnej

Jak wszyscy wiemy, spożywanie słodczy przyczynia się do próchnicy zębów. Ich nadmiar nie tylko jest niezdrowy dla organizmu, ale też stanowi pożywienie dla bakterii, które wywołują próchnicę, dlatego tak ważne jest, aby w jadłospisie znalazły się owoce i warzywa, a do minimum ograniczyć słodczy. **Zdrowy uśmiech** =

piękny uśmiech

Profilaktyka wyzwaniami każdego z nas

Co musimy robić, aby nasz uśmiech był piękny?

Najważniejsze jest, aby myć zęby co najmniej 2 razy dziennie, stosować nić dentystyczną i płyn do płukania jamy ustnej. Należy ograniczyć słodycze, a w codzienny jadłospis wprowadzić więcej pożywnych, bogatych w witaminy owoce.

2. Testy środków stomatologicznych

Środki Blend-a-med

Pasty:

Complete 7 Extra Fresh

Complete 7 Mild Mint

Complete 7 + Herbal

Complete 7 Night

Complete 7 + White

Rumianek, Szałwia i Eukaliptus

Cytrynowa świeżość i wybielanie

Siła oceanu + Minerale

Dual Action White

Blendi Gel

Herbal + Pro-Mineral

Pro-Mineral Action Fresh Mint

Pro-Mineral Action Extra Fresh Gel

Pro-Mineral Action Mild Fresh

Produkty blend-a-med

-Wybielające paski do zębów Whitestrips

-Klej do protez zębowych Blend-a-dent

-Szczoteczki do zębów:

Blend-a-med Medic

Blend-a-med U-Flex

Blend-a-med Clean + Control

Blend-a-med Super Clean

Blend-a-med Dual Action

Blend-a-med Professional

Blend-a-med Massage +

Blend-a-med

Aż 57,5% ankietowanych uczniów na pytanie, jakiej pasty używa, udzieliło odpowiedzi b – blend-a-med. Pod jakimi względami pasta ta zdobyła tak duże uznanie wśród dzieci?



Walory past Blend-a-med.

- duży wybór past
- doskonałe działanie
- pomaga naprawić mikrouszkodzenia
- duża tubka (do 125ml)
- atrakcyjna cena
- zawiera fluorek sodu
- ekologiczne opakowanie (posiada znak recyklingu)

Pasty Signal

- **W ofercie past Signal**

Signal Herbal Fresh

Signal Daily White

Signal Integral White

Signal Mikrogranulki

Signal White System

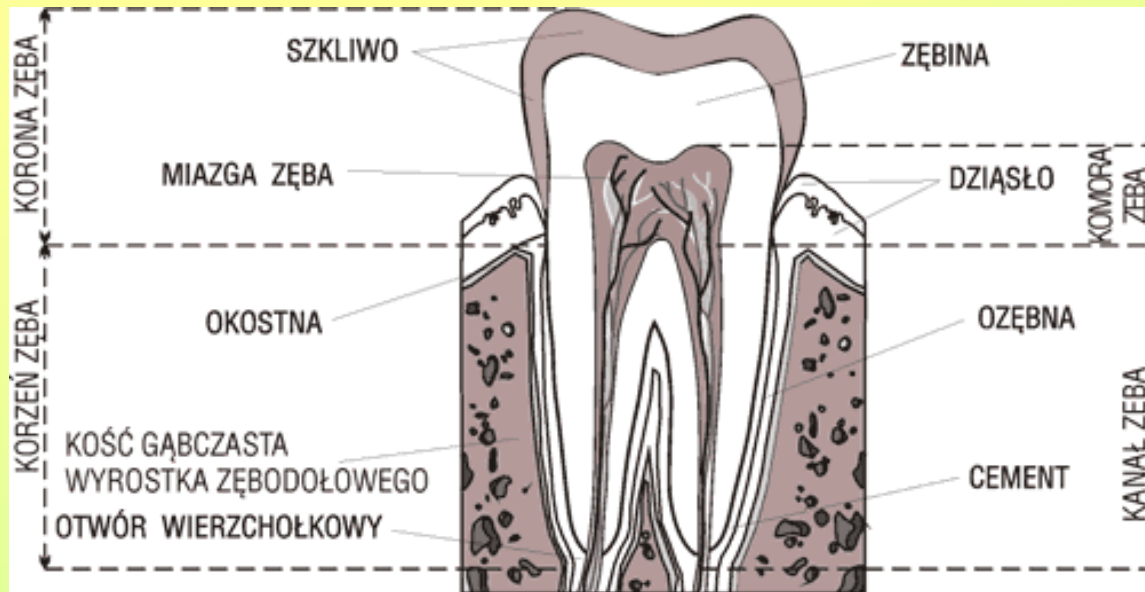
Signal Integral Gold

Signal Cavity Protection

Signal Integral Green Fresh

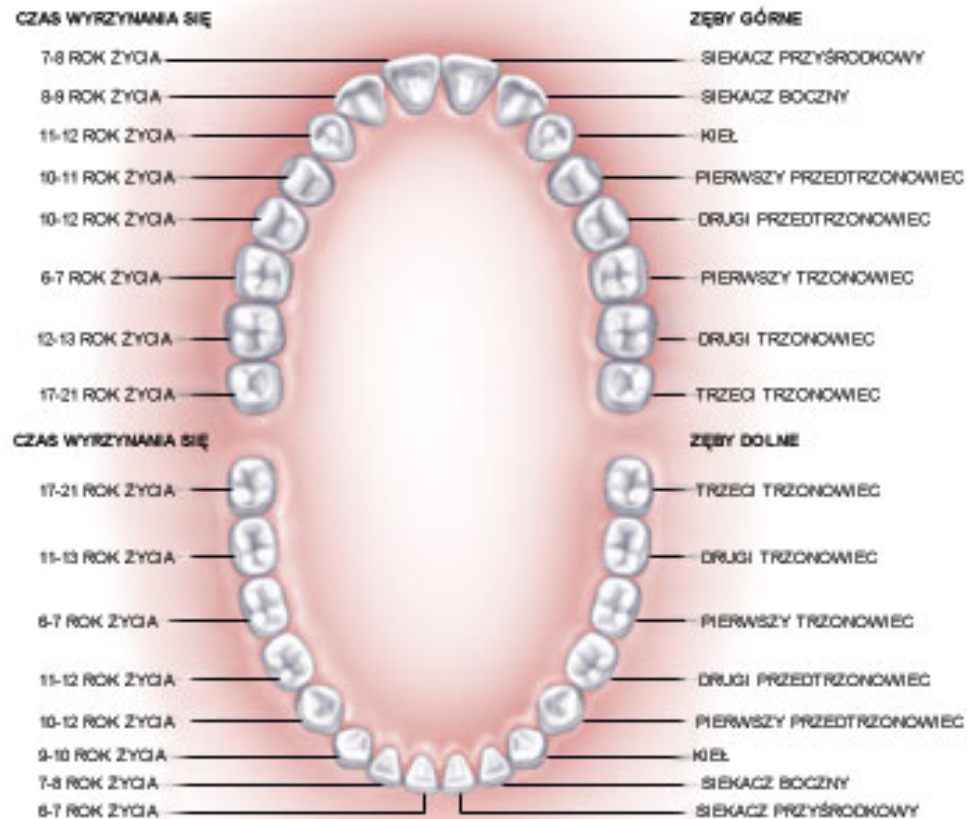
3. Budowa zęba

Budowa zęba



Zęby stałe

ROZWÓJ ZĘBÓW – ZĘBY STAŁE



Ząb

Ząb składa się z:

- korony (Górna, widoczna część zęba. Jej kształt decyduje o funkcji zęba)
- brzegu dziąsła (Miejsce, w którym ząb styka się z dziąsłem)
- korzenia (Część zęba tkwiąca w szczęce)

Ząb

-szkliwa (Najbardziej zewnętrzna warstwa zęba. Jest to najtwardsza i najbardziej zmineralizowana tkanka ludzkiego organizmu)

-zębiny (Część zęba znajdująca się pod szkliwem.)

-miazgi (Tkanka miękka znajdująca się wewnątrz wszystkich zębów i zbudowana z nerwów oraz naczyń krwionośnych.)

4. Wnioski

Postanowienia zdrowego człowieka

1. Ograniczyć słodycze.
2. Jeść często owoce i warzywa.
3. Myć zęby po każdym posiłku.
4. Chodzić do dentysty minimum 2 razy w roku.
5. Często wymieniać szczoteczkę do zębów.
6. Żuć gumę nie zawierającą cukru.

Nasze wnioski

Aby cieszyć się zdrowym i pięknym uśmiechem, należy stosować się do zaleceń lekarza – stomatologa, myć zęby po każdym posiłku, jeść dużo warzyw i owoców bogatych w witaminy i wapń oraz pić mleko.

5. Bibliografia

Strony internetowe

- <http://kobieta.gazeta.pl/edziecko/1,54938,1335602.html>
- <http://www.instytutblendamed.pl/>
- http://www.zdrowie.med.pl/stomatologia/s_pojecia.html
- <http://www.colgate.pl/app/Colgate/PL/OC/Information/OralHealthBasics/GoodOralHygiene/ToothAnatomy/ToothAnatomy.cvsp>
- <http://www.unilever.com.pl/ourbrands/personalcare/Signal.asp>

„Profilaktyka”

*Jeżeli o zęby dbać chcesz,
Sam bardzo dobrze wiesz,
Że jeść owoce musisz,
Że na słodycze się nie skusisz,
I że po każdym jedzeniu myć zęby będziesz,
A medal za piękny uśmiech bez problemu
zdobędziesz.*

Autorzy: Eliza Olech i Martyna Młynarczyk

Sprawozdanie

Projekt „Aby uśmiech był zawsze piękny” został zadany nam w grudniu. Już w dniu, kiedy go ogłoszono, przystąpiliśmy do zbierania materiałów. Po kilku tygodniach przeprowadziliśmy ankietę wśród uczniów z klas 4 i 5a. Następnie spotkałyśmy się i tworzyliśmy prezentację multimedialną. W międzyczasie konsultowałyśmy się z nauczycielami i rodzicami.

Praca ta dała nam dużo do zrozumienia, a zarazem nauczyła współpracy w grupie i wzbogaciła o nowe doświadczenia. W projekcie najbardziej podobało nam się przeprowadzenie ankiety, a najmniej przygotowanie przemowy i nauczenie się jej.

Podziękowania

Pragniemy podziękować wszystkim Nauczycielom, którzy pomogli nam w realizacji projektu „Aby uśmiech był zawsze piękny”. Szczególne podziękowania należą się dla pani Renaty Oleszczyk i pani Ireny Wituszyńskiej za mobilizację do pracy i udostępnienie źródeł, z których czerpałyśmy przykładowy plan projektu, oraz pani Lucynie Szudrowicz za naukę formatowania tekstu oraz obsługi programu Microsoft PowerPoint.



*„Część leczenia zależy od woli
wyleczenia.” - Seneka*



Dziękujemy za uwagę.