**«Почему болят зубы?»**

…У бедных акулят,
Уже двенадцать суток
Зубки болят!

(Корней Чуковский «Айболит»)

Когда я была маленькая, у меня тоже часто болели зубы. Когда мне их лечили, было очень больно. Поэтому я очень боялась посещать стоматолога. У меня было представление, что это самый «страшный» врач. Мама очень переживала за меня. И мы с ней задумались о том, что нужно делать, чтобы не лечить зубы, а предупредить их разрушение. Ведь от разрушения и болезни зубов страдаю не только я. Страдают и другие дети, и взрослые, особенно у нас на севере. Может быть, есть чудесное средство?

**Тема** моей исследовательской работы «Почему болят зубы?».

**Цель:** выяснить почему болят и выпадают зубы, как их сохранить здоровыми, и убедиться в верности тезиса «Здоровые зубы – залог здоровья»

Для достижения поставленных целей я определила следующие **задачи:**

1. Узнать, что представляют собой зубы.

2. Узнать, что вызывает заболевание зубов.

3. Научиться правильно ухаживать за зубами.

4. Выяснить, какие правила питания надо соблюдать.

5. Изучить отношение моих одноклассников к здоровью своих зубов.

6. Провести наблюдения и эксперименты

7. Провести анализ полученных теоретических знаний и результатов наблюдений и экспериментов. Сделать выводы

8. Разработать рекомендации по итогам исследования.

**Гипотеза:** если соблюдать правила гигиены и питания, употреблять все необходимые организму витамины, то можно надолго сохранить зубы здоровыми, а значит и сохранить свое здоровье.

**Предмет исследования:** зубы

**Актуальность** исследования заключается в том, что после шести лет у человека молочные зубы сменяются на постоянные. Мне 9 лет. Значит у меня уже молочные зубы сменились на постоянные. У взрослого человека постоянных должно быть 32 зуба. После их выпадения уже больше не вырастет новых зубов, поэтому научиться беречь те, которые у меня сейчас есть – это исследование для меня своевременно.

Для достижения поставленных целей и задач, я использовал следующие **методы и**

**приемы:**

1. Изучение литературы

2. Проведение анкетирования, опроса одноклассников.

3. Проведение наблюдения, эксперимента.

4. Посещение стоматолога

5. Статистическая обработка полученных данных.

**Основная часть**

**1. Теоретическая часть**

**1.1. Что такое зубы? Зубы в жизни человека**

Зубы нужны, чтобы:

1) откусывать и пережевывать пищу;

2) произносить многие звуки;

3) смеяться;

4) для красоты.

**1.2. Виды зубов и их назначение**

Зубы отличаются друг от друга по форме. Форма зубов зависит от функции, которую они выполняют. В зависимости от того, какую работу выполняют наши зубы, все они разделяются на 3 вида. (Опыт №1 в практической части)

*Опыт №1*

Возьмем в руки зеркало и будем наблюдать за зубами.

• Чтобы откусить кусочек от яблока, участвует передний ряд зубов: по 4 верхних и нижних. Всего 8 зубов.

По внешнему виду они гладкие, плоские, острые.

Эти зубы называются *резцами.* Резцы имеют острый режущий край. Ими откусывают пищу.

• Чтобы измельчить пищу (яблоко) нужны зубы, находящиеся в глубине рта. Их по 8 слева и справа. Всего 16 зубов. Эти зубы прочные, толстые, их поверхность неровная, с выступами. Эти зубы называются *коренными.* Они нужны чтобы пережевывать пищу.

• Чтобы отгрызть кусочек твердого сухаря или сушки нужны зубы, которые расположены между резцами и коренными зубами. Их по 2 сверху и снизу. Всего 4 зуба. У них острые края, по форме они массивные. Эти зубы называются *клыками.* Они нужны, чтобы разрывать пищу.

У зверей тоже есть зубы. Я думаю, что зайчонку и бобренку – резцы, чтобы грызть морковку и веточки, волчонку, собаке и кошке – клыки, ведь они хищники, корове и лошади – коренные, чтобы пережевывать корм.

*Наблюдение*

Наблюдая за домашними питомцами, я выяснила, что у собаки и кошки острые и длинные клыки, есть клыки и у свиньи, потому что ее предок – дикий кабан, а у коровы клыков совсем нет.

***Вывод:***

Зубы человека делят на 3 группы.

1. Резцы - Откусывают кусочки пищи.

2. Клыки - Разгрызают плотную пищу.

3. Коренные - Дробят, перетирают пищу.

**1.3. Строение зуба.**

Зубы – это твердые костные образования, закрепленные в верхних и нижних челюстях. В «Большей энциклопедии знаний» я нашла рисунок «Как устроен зуб» и узнала, что снаружи зуб покрыт эмалью – самой прочной тканью организма человека. Она защищает дентин, который мягче эмали. Он образует большую часть зуба. В центре зуба находится пульпа, состоящая из сплетения кровеносных сосудов и нервов. Через кровеносные сосуды в зуб поступает кислород, питательные вещества, витамины, необходимые для роста и сохранения зубов. Благодаря нервам зуб чувствует тепло и холод. Внизу зуба находится корень. Он закрепляет зубы, что бы они не шатались и не выпали. Каждый зуб окружен десной.

***Вывод:*** Чтобы сохранить зубы здоровыми нужен постоянный уход

 

**1.4. Почему происходит разрушение зубов?**

Удивительно, но, оказывается, во рту здорового человека живет примерно 160 видов микроорганизмов. Микроорганизмы – это часть живой природы. К микроорганизмам относят: 1) бактерии; 2) вирусы; 3) грибы; 4) простейшие; 5) микроводоросли. Общий признак микроорганизмов – микроскопические размеры. Они слишком малы для того, чтобы быть видимыми невооружённым глазом. Их можно увидеть только в микроскоп. Микроорганизмы производят молекулярный кислород, синтезируют витамин К и В, уничтожают кариесогенные бактерии и т.д. Не все виды приносят человеку пользу. Есть и другие микроорганизмы, например, провоцируют гнойные воспаления, вызывают болезни человека. Микроорганизмы попадают в ротовую полость с пищей и водой, а также из воздуха.

После еды на поверхности зуба или же между зубами остается пища. Она создает липкую тонкую плёнку, на которой находится огромное количество бактерий. Особенно это касается очень сладкой пищи. Затем бактерии на этой плёночке начинают увеличиваться, их становится все больше и больше. В результате жизнедеятельности бактерий образуется кислота, которая начинает разрушать защиту зуба, его эмаль. Так образуется «дупло», маленькая дырка в зубе. Как только кислота добирается в самую глубину зуба, к его нерву, у человека возникает сильная боль. Так и начинается кариес.

Причинами истончения и повреждения эмали, а значит возникновения кариеса, могут

быть и другие причины:

• недостаточное количество минералов в организме (кальция или фосфора);

• механическое воздействие (раскалывание орехов, открывание зубами бутылочных

крышек и т.п.)

• неправильная чистка зубов

**Вывод**:

**1.5. Почему нужно обязательно лечить зубы?**

***Зубы и речь***

Простыми словами, кариес – это колонии бактерий, которые постепенно разрушают ("едят") эмаль, дентин. Постепенно они могут «съесть» весь зуб, потому что эти бактерии имеют свойство размножаться. То есть, сначала они «едят» зуб с края, потом едят глубже и постепенно размножаются до уровня пульпы. Потеря зуба приводит к неправильному формированию челюсти. Это в свою очередь влияет на речь: четкость и ясность произношения. Нечеткая дикция усложняет общение людей и затрудняет взаимоотношения в коллективе. ***Зубы и сердце***

Пораженные кариесом зубы опасны для сердца, так как это источник хронической инфекции полости рта. Зачастую у таких людей бывают ангины, микробы переходят из кариозных полостей на миндалины. А ангина имеет способность сказываться на сердце и суставах. При частых ангинах может развиваться ревматизм сердца, повреждение суставов (артрит).

***Зубы и сосуды кровеносной системы***

 При плохой гигиене полости рта микробы легко могут проникнуть в сосуды десен, а оттуда – в общую систему кровообращения. В результате происходит поражение стенок артерий, их воспаление и утолщение, что нарушает кровообращение, особенно если это коронарные артерии. Резко повышается риск инфаркта миокарда. Если

вы чистите зубы один раз в день, вы на 70% увеличиваете риск получить болезни сердца.

***Зубы и желудок***

Основная роль здоровых зубов – нарушение пережевывания пищи. Неполноценно пережеванная пища, попадая в желудок и кишечник, раздражает и напрягает их, нарушает их работу и приводит к заболеванию. Бактерии и микробы, размножающиеся в ротовой полости, попадая с пищей внутрь организма и тоже нарушают его работу.

***Зубы и простуды***

Зачастую в полость рта попадают болезнетворные вирусы и микробы. Если регулярно чистить зубы и язык, то слюна и секрет здоровой слизистой для них губительны.

Те же, кто плохо следит за зубами, имеют сниженный иммунитет и чаще болеют простудами и гнойными инфекциями. Их верными друзьями могут стать бронхиты и пневмонии, хронические тонзиллит и синусит.

***Зубы и диабет***

Стоматологи заметили, что люди с проблемами зубов чаще заболевают диабетом, так как

инфекции в зоне десен и зубов приводят к постепенному поражению поджелудочной железы и нарушению обмена углеводов.

***Вывод:*** Итак, изучив теоретический материал, я установила, что зубы – важнейший орган

человеческого организма, а весь человеческий организм – это своеобразная цепь, состоящая из множества звеньев, и если одно звено рвётся, то и вся цепь разрушается. Если Вы заметили «дупло», то надо срочно идти к зубному врачу (стоматологу) и лечить зуб. Маленькую дырочку лечить не больно и не страшно. Если вовремя не обратиться к врачу, то это может привести к потере зуба. Потеря зуба — это плохая речь и это потеря внешней привлекательности, что немаловажно в современном мире. Кариес и болезни десен приводят к возникновению заболеваний различных органов и систем.

**1.5. Факторы, влияющие на здоровье зубов.**

Врачи и ученые выделяют не так уж и много факторов, влияющих на здоровье зубов человека. Важнейшими среди них являются:

• наследственность;

• правильное питание мамы в период беременности;

• правильное сбалансированное питание и качественная вода каждый день для взрослых и детей на протяжении всей жизни;

• правильный уход за зубами.

***Наследственность и здоровье зубов***

В наследство от родителей человек может получить не только высокий рост, карие глаза и

склонность к полноте. Зубы в наследство – это реально! Точно установлено, что по

наследству передается информация о строении твердых тканей зубов: форма зубов и зубных рядов, цвет эмали, прикус, т.е. строение зубов и десен. А вот точно установлено, что склонность к кариесу по наследству не передается. А кариес – это постепенное разрушение твердых тканей зуба.

***Питание будущей мамы и здоровье зубов ребенка***

Может быть, здоровье зубов зависит от питания мам в период беременности? Зависит!

Основные вещества зуба – кальций и фосфор, а также фтор, входящий в состав эмали. Во

время беременности у женщин потребность в кальции возрастает в несколько раз, особенно когда происходит процесс формирования скелета плода. При нехватке кальция, фтора и фосфора в пище мамы нарушается процесс закладки зубов ребенка.

***Продукты питания и вода и их влияние на здоровье зубов человека***

Переоценить роль воды в жизни человека невозможно. Тело взрослого человека почти на

70% состоит из воды. Во всех органах человека есть вода: в сердце, легких, почках ее около 80 %, в крови – 83 %, в костях – 30%, При изменении количества потребляемой воды и ее минерального состава нарушаются процессы кроветворения, пищеварения и усвоения пищи и другие. Минеральные вещества, которые содержатся в воде, влияют на структуру зубов:

1. Кальций. Составляет основу костной ткани. Недостаток кальция влияет на состояние зубной эмали, она становится мягкой и теряет свою основную функцию – защищать зубы.

2. Магний. Участвует в формировании костей.

3. Фтор. Здоровье зубов. При недостатке появляется кариес.

Наиболее изучено влияние на организм фтора. Среднесуточная потребность в нем составляет 2000-3000 мкг, причем, 70% этого количества человек получает с водой, и только 30% - с пищей. При длительном употреблении воды, бедной солями фтора, развивается заболевание зубов – кариес.

***Уход за зубами – способ сохранить здоровье зубов***

Удивительное дело! В течение всей жизни у человека несколько раз полностью заменяются многие ткани: происходит замена клеток кожи, выпадают и вырастают новые волосы. А зубы меняются лишь однажды и довольно рано. То есть, зубы человека должны прослужить ему 50-70 лет, уж кому сколько отведено. Но многие из нас, умудряются потерять некоторые из зубов в довольно юном возрасте. А жаль, ведь нежелание приложить необходимый минимум усилий оборачивается значительно большими проблемами - длительным лечением, а, возможно, и вовсе удалением и протезированием зубов.

Самое простое и дешёвое средство - регулярная чистка, использование зубной щетки.

Оказывается, зубная щетка вовсе не изобретение цивилизации. С древних времен представители самых разных народностей и культур использовали очищенную от коры палочку в качестве зубной щетки. Кроме того, многие народности считали обязательным пожевать после еды палочки, богатые маслами, полезными для десен и зубов.

Казалось бы, каждый из нас знает о пользе зубной щетки и пасты с самого раннего детства. Но многие ли уделяют этому должное внимание, делают это правильно и, главное, регулярно? После каждого приема пищи некоторая ее часть налипает на зубы или остается в межзубных пространствах. Если ее вовремя механически не удалить, образуется зубной налет, в котором содержится огромное количество бактерий, немедленно приступающих к штурму защитных укреплений ваших зубов, а именно эмали. Главный вред эмали наносит кислота, именно ее и выделяют бактерии, так и развивается кариес. Неочищенные зубы повреждаются бактериями, размножающимися в зубном налете, потом образуется зубная бляшка, эмаль становится значительно тоньше и уже не может противостоять бактериям с прежней силой. Таким образом, главное правило: очищать зубы после еды! Регулярный и правильный уход за зубами поможет сохранить их здоровыми, это должен помнить и знать каждый.

**Встреча со стоматологом**

Для того, чтобы узнать, как правильно чистить зубы, я встретилась со стоматологом

Мы побеседовали о том, как важно чистить зубы утром и вечером, как правильно выбрать зубную щетку и что нужно делать, чтобы сохранить свои зубы здоровыми и красивыми на всю жизнь.

**Глава 2. Практическая часть**

**2.1.** **Опыт №1**

Возьмем в руки зеркало и будем наблюдать за зубами.

• Чтобы откусить кусочек от яблока, участвует передний ряд зубов: по 4 верхних и нижних. Всего 8 зубов.

По внешнему виду они гладкие, плоские, острые.

Эти зубы называются резцами. Резцы имеют острый режущий край. Ими откусывают пищу.

• Чтобы измельчить пищу (яблоко) нужны зубы, находящиеся в глубине рта. Их по 8 слева и справа. Всего 16 зубов. Эти зубы прочные, толстые, их поверхность неровная, с выступами. Эти зубы называются коренными. Они нужны чтобы пережевывать пищу.

• Чтобы отгрызть кусочек твердого сухаря или сушки нужны зубы, которые расположены между резцами и коренными зубами. Их по 2 сверху и снизу. Всего 4 зуба. У них острые края, по форме они массивные. Эти зубы называются клыками. Они нужны, чтобы разрывать пищу.

**2.1. Эксперимент №1.**

В ходе данного эксперимента я решила убедиться в следующем:

1.Верна ли гипотеза, что кислота во рту, выделяющаяся бактериям, постепенно разрушает эмаль зуба.

2. Верна ли гипотеза, что регулярная чистка зубов специальной пастой уменьшает воздействие кислот на зубную эмаль.

3. Верна ли гипотеза, что газированный напиток «Кока-Кола» вреден для зубов, так как

в нем присутствует кислота.

Ученые давно выявили, что зубная эмаль и скорлупа яйца похожи по составу. Поэтому для своего эксперимента я использовал вместо зубов куриные яйца.

Оборудование: 3 куриных яйца, бутылка уксусной кислоты, 3 пустых стакана, чистая вода, зубная паста, зубная щетка.

Порядок выполнения:

1. В 1-й стакан я налил чистой воды, во 2-й и 3-й стаканы налил раствор уксусной кислоты в воде.

2. На одно яйцо я нанес зубной щеткой слой зубной пасты.

3. В 1-й стакан с чистой водой я поместил необработанное куриное яйцо.

4. Во 2-й стакан с раствором уксуса я поместил необработанное куриное яйцо

5. В 3-й стакан с раствором уксуса я поместил куриное яйцо, хорошо обработанное

зубной пастой.

Результаты эксперимента представлены в таблице 1:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Через 1 час | Через 3 часа | Через 8 часов | Через 12 часов |
| 1стакан -скорлупа вчистой воде |  |  |  |  |
| 2 стакан -скорлупа врастворе уксуса без обработки зубной пастой | Без изменений | Скорлупаначала разрушаться | Скорлупаразрушиласьполностью,яйцо в мягкой оболочке | Яйцо в мягкойоболочке |
| 3 стакан -скорлупа врастворе уксуса с обработкой зубной пастой | Без изменений | Нанесеннаязубная пастаначала растворяться | Зубная пастарастворилась,скорлупаначала разрушаться | Скорлупа стала мягкой, нополностью неразрушилась |

Выводы эксперимента:

1. Гипотеза о том, что кислота разрушает зубы - верна, так как через 8 часов скорлупа

яйца во 2-м стакане растворилась полностью под воздействием уксусной кислоты.

То же самое происходит с зубами. За 8 часов под воздействием кислот эмаль может

получить повреждение и в дальнейшем в этом месте начинается кариес.

2. Гипотеза о том, что зубная паста защищает эмаль зуба - верна, так как пока зубная

паста в 3-м стакане не растворилась, скорлупа яйца в растворе уксуса не разрушалась. Но как только вся зубная паста растворилась, скорлупа начала разрушаться,

но полностью не растворилась даже через 12 часов. Паста работает.

**Анкетирование**

Для выявления отношения ребят 3г класса к здоровью своих зубов, я провела анкетирование, задав следующие вопросы:

1. Любишь ли ты сладкое? (да, нет)

2. Сколько раз в день ты чистишь зубы? (А.- ни разу; Б. -1 раз; В. -2 раза; Г.- 3 раза)

3. Утром ты чистишь зубы (А-до завтрака, Б - после завтрака)?

4. Как часто ты меняешь зубную щетку? (А - редко; Б-1 раз в год; В -2раза в год; Г-каждые 3 месяца)

5. Часто ли у тебя болят зубы? (А - редко, Б - часто)

6. Как часто ты посещаешь стоматолога с целью профилактики? (А -1 раз в год; Б- 2

раза в год; В - редко; Г- никогда)

*Результаты анкетирования выявили следующее:*

1. Любишь ли ты сладкое?

100%(25человек из 25) любят сладкое.

Вывод№1. Все 100% ребят нарушают рекомендации по правильному питанию (употребляют много сладкого)

2. Сколько раз в день ты чистишь зубы?

0% не чистят зубы вообще;

40% (10человек) 1 раз в день;

56% (14человек) чистят зубы 2 раза в день;

4%(1 человек) чистит зубы 3 раза в день.

Вывод №2. 40% ребят неправильно ухаживают за зубами (чистят зубы только 1 раз в

день).

3. До или после завтрака ты чистишь зубы утром?

52% (13 человек из 25) чистят зубы до завтрака;

44%(11человек) чистят после завтрака;

4% (1 человек) чистит зубы до завтрака и после завтрака.

Вывод №3. 52% ребят неправильно чистят зубы (до завтрака). Встав с кровати, они

сразу чистят зубы, после чего, завтракают и идут в школу в полной уверенности,

что долг перед зубами они выполнили. Это абсолютно неправильно.

4.Часто ли ты жуешь жевательную резинку?

12% (3 человека из 25) любят пожевать «жвачку»;

80% учащихся (20 человек) редко жуют жевательную резинку;

8% (2человека) - никогда не жуют

Вывод№4. 88% ребят редко или никогда не жуют жевательную резинку, и это правильно.

5.Как часто ты меняешь зубную щетку?

40% (10 человек из 25) меняют щетки каждые 3 месяца;

16% (4 человека) меняют 2 раза в год;

20% (5 человек ) меняют 1 раз в год;

24%(6 человек ) меняют очень редко.

Вывод№5. 60% ребят нашего класса не соблюдают периодичность замены зубной щетки.

6. Часто ли у тебя болят зубы?

92% ребят (23 человек из 25) - зубы болят редко;

8% (2человека) - зубы болят часто.

Вывод №6. В ответе на этот вопрос ни один из ребят не отметил, что зубы не болят никогда, значит можно сделать вывод, что все ребята уже знакомы с кариесом.

7.Как часто ты посещаешь стоматолога?

40% (10 человек)посещают 2 раза в год (как положено) ;

20% ( 5 человек) посещают 1 раз в год;

36 % (9человек) посещают реже 1 раза в год;

4% (1 человек) ни разу не были у стоматолога.

Вывод №7. 60 % одноклассников не соблюдают режим посещения стоматолога и рискуют пропустить возможность вовремя залечить возникший кариес, что может привести к

потере зубов.

Общий вывод по результатам анкетирования.

Большинство ребят нашего 3г класса не следят за здоровьем своих зубов, а именно:

1. Не соблюдают все правила ухода за зубами.

2. Нарушают режим правильного питания.

3. Все знакомы с зубной болью и с кариесом.

2.3. Посещение стоматолога.

Гипотеза. Стоматолог - это страшно и больно!!

Изучив всю литературу, я решил проверить состояние здоровья своих зубов у стоматолога. Стоматолог осмотрел мои зубы и обнаружил:

1. Кариес на одном зубе коренном зубе.

2. Существование налета на всех зубах

Зуб был успешно доктором залечен. Поскольку кариес затронул только верхние

слои зуба (эмаль и немного дентина), лечение было безболезненно. Доктор очень подробно комментировал все проводимые им манипуляции, было совершенно не страшно.

Для устранения налета была проведена процедура профессиональной чистки всех

зубов. Стоматолог-гигиенист с помощью специальной пасты и щетки, вычистил все межзубные пространства, примыкания зубов к десне, а завершил чистку покрытием зубов

специальным защитным лаком со фтором.

Кроме того, стоматолог-гигиенист провел со мной беседу по уходу за зубами рекомендовал прийти на профилактический осмотр через полгода.

Вывод.

От стоматолога я вышел с чистейшими, здоровыми зубами, в хорошем настроении.

Гипотеза о том, что стоматолог – это страшно и больно не подтвердилась!

**Глава3. Мои рекомендации по сохранению здоровья зубов.**

На основании изученной литературы и проведенных мной исследований, я предлагаю в

данной исследовательской работе рекомендации по сохранению здоровья зубов.

Всем необходимо помнить, что:

1. Зубы надо чистить не менее 2 раз в день, причём с утра зубы чистят после завтрака, а не до.

2. Важно не то, как часто ты чистишь зубы, а то, насколько тщательно. Чистить зубы

рекомендуется следующим образом: сначала очищается передняя поверхность зубов, затем внутренняя. Движения должны быть от десны к зубами, как бы выметающие. Затем круговые, захватывая десны и массируя их. Потом очищается жевательная поверхность, горизонтальные движения чередуются с круговыми.

3. Время чистки не менее 3 минут.

4. Зубную щётку необходимо менять не реже 1 раза в 3 месяца. Никогда не пользоваться чужой щёткой — даже очень близкого вам человека.

5. Нельзя пользоваться слишком жесткой зубной щеткой, чтобы не травмировать

десны.

6. Не реже 2 раз в год посещать стоматолога. Стоматологи делают всё возможное,

чтобы максимально снизить боль, а не увеличить её.

7. Жевательная резинка не заменит чистку зубов и принесет больше вреда, чем пользы. Поэтому ее лучше заменить морковкой, яблоком, а так же любым другим полезным овощем или фруктом, или стаканом простой кипячёной воды.

8. Зубам полезен витамин D, а он есть в рыбе, твороге, яйце, молоке. Каждый день

выпивай стакан молока.

9. Избегай приема контрастной пищи друг за другом.

10. Не грызи твердые орехи, не открывай бутылки зубами.

11. Прополаскивай рот после каждого приема пищи. Чай - хорошее средство для выполаскивания остатков пищи.

Все эти не сложные рекомендации помогут в сохранении зубов целыми и здоровыми.

**Выводы**

Каждый человек знает, что за зубами нужно ухаживать и считает, что делает для

здоровья зубов всё от него зависящее. Но так ли это? Нет, и на это есть множество причин. Начиная с низкого уровня информированности современного человека и заканчивая человеческой ленью по отношению к собственному здоровью. Да, сейчас ухудшилась экология, люди едят пищу, которая не способствует улучшению здоровья, но всё-таки человек в состоянии сохранить зубы здоровыми, для этого нужно прилагать больше усилий. Бесспорно, множество факторов влияют на здоровье зубов. И знать все эти факторы обязан каждый заботящийся о своём здоровье человек, ведь здоровые и красивые зубы — это не результат лечения и отличной работы стоматолога, а ежедневная правильная забота о полости рта, грамотный уход и профилактика.

Мне бы хотелось, чтобы, прослушав мою исследовательскую работу, каждый школьник

задумался о здоровье своих зубов, а значит о здоровье в целом, и постарался строго следовать предложенным мною рекомендациям по сохранению этого здоровья.