

УТВЕРЖДАЮ
Министр здравоохранения

_____ Е. Л. Никонов
« » 2020г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ – УХОД ЗА ЗУБАМИ У ДЕТЕЙ 4 – 6 ЛЕТ

Продолжительность – 12 мес.

Форма обучения – очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий, интерактивных форм обучения (вебинары, тренинги)

Место проведения – КГБОУ ДПО «Институт повышения квалификации специалистов здравоохранения кафедра стоматологии

Категория обучающихся – педагоги, воспитатели, помощники воспитателей, лица, осуществляющие уход за детьми

Оценка эффективности - ФГБОУ ВО ДВГМУ Минздрава России кафедра стоматологии детского возраста

Виды обучения

Теоретические занятия - 24 час.

Практические занятия – 48 час.

Всего - 72 час.

Хабаровск
2020

Рабочая программа составлена:

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, звание	Занимаемая должность	Место работы
1.	Антонова Александра Анатольевна	д.м.н., профессор	Заведующая кафедрой стоматологии детского возраста, главный специалист по стоматологии детского возраста	ГБОУ ВПО ДВГМУ Минздрава России
2.	Галёса Сергей Александрович	к.м.н., доцент	Главный врач , главный специалист по стоматологии МЗХК	КГБУЗ «Стоматологическая поликлиника Регион»
3.	Лучшева Лариса Файзылхановна	к.м.н., доцент	Доцент , главный специалист по стоматологии профилактической МЗХК, главный стоматолог ДВФО	КГБОУ ДПО ИПКСЗ

Обсуждена на заседании кафедр:

1. Кафедры стоматологии детского возраста ГБОУ ВПО ДВГМУ Минздрава России 30.11.2020
2. Кафедры стоматологии КГБОУ ДПО «Институт повышения квалификации специалистов здравоохранения» МЗХК 28.11. 2020г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании педагогического совета КГБОУ ДПО «Институт повышения квалификации специалистов здравоохранения»

Протокол №_6___ от « 25» ноября 2020 года.

Председатель педагогического совета _____/Н.В. Кирпичникова/

Рекомендована к утверждению рецензентом:

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Пояснительная записка. Цель и задачи программы	4
II. Учебно-тематический план занятия педагогов с детьми	6
III. Формы контроля: чек лист	9
IV. Учебно-методическое и информационное обеспечение	9
IV. 6.Памятки для родителей.	10
IV .7. Презентация для обучения воспитателей	14
V .Список трудов авторов программы	30

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана в целях обеспечения здоровья ребенка, предупреждения развития болезни зубов и социальных ограничений в виде зубной боли, стеснения улыбаться, невозможности полноценно пережевывать пищу, развития нарушений речи и челюстных деформаций, вызванных ранним удалением зубов. Кариес зубов – заболевание твердых тканей зуба, возникающее при нерегулярной гигиене полости рта и избыточном употреблении сладостей. Поражение зубов кариесом всегда сопровождается нарушением их функции, при разрушении зубов возникают трудности при приеме пищи, болевые ощущения, нарушение внешнего вида, особенно при поражении кариесом передней группы зубов. Кариес во временных зубах протекает с такими же неприятными ощущениями как у взрослых. Профилактика развития стоматологических заболеваний достигается соблюдением ежедневных гигиенических мероприятий. Гигиеническое обучение и воспитание является важнейшим составным элементом формирования здорового образа жизни и одним из аспектов всестороннего развития личности.

Программа «Формирование навыка самообслуживания – уход за зубами» составлена на основании требований к содержанию дошкольного образования, содержащихся в «Примерной основной образовательной программе дошкольного образования», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15), Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (далее – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»), Конвенции о правах ребенка, принятой резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.— ООН 1990, Постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 Об утверждении САНПИН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", Приказа Министер-

ства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).

Программа предназначена для педагогов, воспитателей ДДОУ.

Цель – приобретение знаний, умений и практических навыков для обучения детей дошкольного возраста навыкам самообслуживания по уходу за зубами.

Задачи:

- Раскрыть основы первичной профилактики кариеса зубов;
- Гигиеническое обучение и воспитание навыков ухода за зубами;

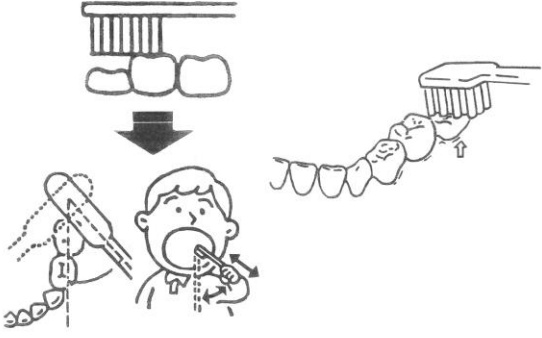
Формы контроля эффективности обучения: соблюдение ребенком этапов по представленному чек-листу.

Требования к результатам освоения программы:

- ✓ Проводить уроки здоровья в детском дошкольном учреждении;
- ✓ Изучить средства ухода за зубами, виды и состав зубных паст;
- ✓ Сформировать навык обучения детей и членов их семей методам чистки зубов по уходу за полостью рта,
- ✓ Самостоятельно осуществлять навык «Чистка зубов»;

II. Учебно-тематический план занятия педагогов с детьми

№	Тема	Теория	Практика	Содержание, планируемые результаты.
1.	«Для чего нужны зубы»	10 минут	15 минут	Просмотр мультфильма или рисуем зубик.
2.	Зубная щетка.	5 минут	15 минут	Рисуем зубную щетку в «домике». Учимся мыть щетку и размещать в боксе для хранения.
3.	Как держать зубную щетку?	5 минут	15 минут	Учимся держать щетку правильно и выполнять в воздухе движения по типу рисования солнышка – дождика и травки, возвратно-поступательные движения «вжиг- вжиг»
4.	Чистим жевательную поверхность.	5 минут	15 минут	Первые кариозные полости возникают в естественных углублениях. Их называют фиссуры, располагаются фиссуры на жевательной поверхности. Поэтому важно первыми очистить эти поверхности. Чистим без зубной пасты. Чистим жевательную поверхность зубов круговыми движениями «Солнышко», выметающими движениями, движениями «вжиг-вжиг»
5.	Чистим язычную поверхность.	5 минут	15 минут	Сначала очищаем жевательные поверхности и дополняем очищением язычной поверхности зубов. Движения выполняем по принципу от десны к жевательной поверхности, т.е. для верхних зубов – сверху-вниз (как будто рисуем дождик), для нижних зубов – снизу вверх (рисуем травку). Чистим внутреннюю поверхность всех зубов, в том числе и передних! Чистим без зубной пасты.
6.	Чистим наружную (губную и	5 минут	15 минут	Сначала очищаем жевательные поверхности, небные поверхности и дополняем очищением наружной поверхности зубов. Движения выполняем по

	щечные) поверхность			принципу от десны к жевательной поверхности, т.е. для верхних зубов – сверху-вниз (дождик), для нижних зубов – снизу вверх (травка). Чистим без зубной пасты.
7.	Полная чистка зубов под стишок	5 минут	15 минут	Чистим в правильной последовательности (жевательные, язычные, щечные, губные) и в темпе стишка. На каждый сегмент челюсти педагог читает стишок: <i>Надо чистить каждый зуб, левый зуб и правый зуб, Даже самый дальний зуб, очень важный зуб.</i> Чистим без зубной пасты.
8.	Учим технику поперечной чистки зубов.	5 минут	15 минут	В возрасте 5 – 6 лет происходит прорезывание постоянных зубов, зубы находятся на разном уровне прорезывания, щетинки щетки не могут достать до низко прорезывающихся зубов. Для этих случаев применяется поперечная техника чистки, когда щеткой выполняют движения изнутри кнаружи, располагая щетку поперек зубного ряда. 
9.	Тренируем полоскание	5 минут	15 минут	Проводим полную чистку всех зубов и добавляем упражнение. Упражнение проводим без воды. Надуваем щеки и перемещаем воздух справа на лево и обратно 30 секунд. Чистим без зубной пасты.
10	Полоскание	5 минут	15 минут	Проводим полную чистку и добавляем упражне-

.	водой			ние. Набираем глоток воды и выполняем полоскание 30 сек. Однократно «сердито» сплёвываем. Чистим без зубной пасты.
11	Зубная паста. Учимся чистить зубы с пастой.	5 минут	15 минут	На зубную щетку надо уметь нанести «горошину» зубной пасты. Проводим полную чистку. Паста может пениться, чтобы не возникал рвотный рефлекс, надо в промежутках между движениями сплёвывать слюну с пастой в пластиковый стакан, который затем выбрасывают. Пасту на щетку наносит взрослый!
12	Ежедневная чистка - нужная привычка!	5 минут	15 минут	Проводим полную чистку под стишок по времени: 1 минута на верхнюю челюсть, 1 минута на нижнюю челюсть.
13	Контрольное занятие	5 минут	15 минут	Контроль самостоятельных действий детей по чек-листу.

III. Формы контроля.

Чек-лист

«Формирование навыка самообслуживания – уход за зубами»

№ п/п	Манипуляция	Оценка выполнения
1	Помыть, высушить руки	Да / Нет
2.	Перевернуть песочные часы или включить таймер на 3 минуты	Да / Нет
3.	Взять зубную щетку в кулачок, разместить большой палец в ложементе для пальца на ручке (это место на щетке выделено цветом или ребристостью или углублением)	Да / Нет
4	Поставить щетку на жевательную поверхность верхних дальних зубов (окклюзионная поверхность моляров)	Да / Нет
5	Выполнить круговые и выметающие движения щеткой 5 раз на одном зубе.	Да / Нет
6	Передвинуть щетку на один зуб, ближе к центру зубного ряда, выполнить 5 движений. Очистить жевательные поверхности всех зубов.	Да / Нет
7	Очищаем внутреннюю поверхность на верхней челюсти движениями сверху вниз - по типу рисунка дождик	Да / Нет
8	Передние зубы чистим движениями из рта кнаружи, медленно передвигая щетку по зубному ряду	Да / Нет
9.	Очищаем губную поверхность (снаружи) движениями сверху вниз	Да / Нет
10	Даем ребенку отдохнуть, сплунуть. Переходим к чистке нижних зубов.	Да / Нет
11	Ставим щетку на жевательные зубы нижней челюсти на окклюзионную (жевательную) поверхность справа и выполняем круговые, выметающие движения 10 раз	Да / Нет
12	Передвигаем по зубному ряду аналогично на зубах верхней челюсти	Да / Нет
13	Очищаем внутреннюю (язычную) поверхность движениями снизу вверх (по типу рисования травки)	Да / Нет
14	Очищаем наружную (губную) поверхность движениями снизу вверх (по типу рисования травки)	Да / Нет
15	Моем щетку, кладем на салфетку для высушивания	Да / Нет

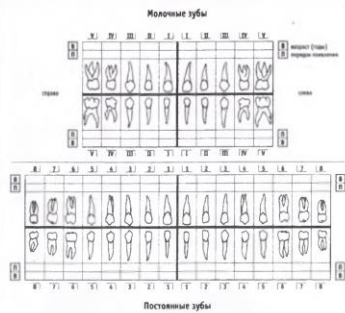
IV. Учебно-методическое и информационное обеспечение

1. муляж челюсти с зубной щеткой
2. зубная щетка с футляром
3. мультимедиа для презентаций
4. мультфильм «Доктор Заяц»
5. мультфильмы
6. памятки для родителей
7. презентация для педагогов

IV. 6.памятки для родителей.

ПОРЯДОК ПОЯВЛЕНИЯ ЗУБОВ МОЛОЧНОГО ПРИКУСА

Нижняя челюсть, центральные резцы — 3-6 мес.
Верхняя челюсть, центральные резцы — 5-9 мес.
Нижняя челюсть, боковые резцы — 5-9 мес.
Верхняя челюсть, боковые резцы — 7-11 мес.
Нижняя челюсть, первые моляры — 10-14 мес.
Верхняя челюсть, первые моляры — 12-16 мес.
Нижняя челюсть, клыки — 13-18 мес.
Верхняя челюсть, клыки — 15-20 мес.
Нижняя челюсть, вторые моляры — 18-22 мес.
Верхняя челюсть, вторые моляры — 22-26 мес.



СОВЕТЫ ОТ СТОМАТОЛОГОВ

1. Важно знать, что дети должны начинать чистку зубов с очищения жевательных поверхностей, а взрослые — с участков около десны. Исследованиями установлено, что в первые секунды чистки мы более тщательно и старательно выполняем гигиенические приёмы, поэтому вначале надо очистить самые важные участки зубов.

2. Налёт на зубах откладывается в ретенционных участках (ямки, углубления) и в участках, труднодоступных для очищения (около десны, между зубами). Для очищения на этих участках необходимо применять зубные нити (флоссы) и медицинские зубочистки. Применение нитей (флоссинг) обязательно надо выполнять детям до 8 лет родителями, а после 8 лет можно самостоятельно. Применение нитей снижает количество кариеса на контактных поверхностях в три раза.

3. Зубную пасту в нашем регионе (Хабаровский край) необходимо выбирать с фторидами. Существуют детские (500 и 1000 ppm) и взрослые (1450 ppm) зубные пасты.

4. Если имеется скученность зубов или прорезываются постоянные зубы, то обычная (стандартная) чистка должна быть видоизменена. В этом случае надо применить поперечную чистку зубов.

5. Для предупреждения кариеса в области фиссур и ямок на жевательной поверхности стоматолог может провести «запечатывание» этих участков специальными материалами (герметизация фиссур).

Информация предоставлена

Управлением здравоохранения г. Хабаровска
680000, г. Хабаровск, пер. Топографический, 9,
тел. (4212) 42-08-61, e-mail: gorzdrazv@khabarovskadm.ru



Сохрани своё
здоровье!



ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА И ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЭСЕН У ДЕТЕЙ

Известно, какую важную роль играют в нашей жизни зубы. Зубами мы не только откусываем и пережевываем пищу, они принимают участие в других важных функциях организма: дыхание, формирование речи и внешнего вида человека. Предупредить возникновение болезней зубов и дёсен может каждый.

Появление и смену зубов врачи рассматривают в контексте общего развития ребёнка. Наблюдая за ростом и состоянием зубов, родители могут сделать важные выводы не только о стоматологическом здоровье своего ребёнка, но и о состоянии его здоровья в целом. Смена зубов ребёнка — это не момент времени, а процесс, занимающий несколько лет. Начинается он сменой передних зубов в возрасте 6-7 лет и заканчивается прорезыванием вторых моляров в 12-14 лет. Зубы мудрости могут появиться примерно к — 21 году.

ШАГ 1. Правильное питание.

Это не только ограничение сладкого, но и включение в рацион грубоволокнистых продуктов, свежих овощей. Вредно перекусывать между приёмами пищи, есть поздно вечером.

Соблюдайте режим питания!

ШАГ 2. Правильное жевание.

Жевание тренирует зубы, способствует выделению достаточного количества слюны. Жевание положительно влияет на процессы роста и созревания зубного аппарата человека, улучшает иммунитет полости рта. Учите ребёнка тщательно пережёвывать пищу и есть не спеша!

ШАГ 3. Чистка зубов.

Проследите, хорошо ли вы и ваш ребёнок очищаете зубы от остатков пищи. Применяйте специальные зубные щётки для молочных и постоянных зубов. Меняйте щётку сезонно (зима, весна, лето, осень). Ежедневно используйте фторсодержащую зубную пасту и межзубную нить (флосс).

ШАГ 4. Регулярный осмотр у стоматолога

Проверьте состояние зубов, пломб, если ли необходимость герметизации фиссур вашему ребёнку. Оцените эффективность ежедневного ухода за полостью рта у специалиста.



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Разучите с детьми стихотворение для закрепления правил чистки зубов щёткой. Просите ребёнка рассказывать его перед чисткой зубов.

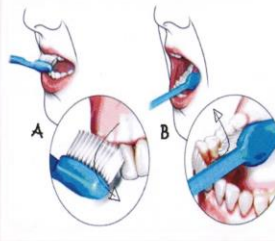
Чистить зубы нам не лень.
Чистим их два раза в день.
Чистим долго – три минутки
Щёткой чистой, не лохмотной,
Пастой вкусной, ароматной.
Чистим щёткой вверх и вниз –
Ну, микробы, берегись!

Надо чистить каждый зуб:
Левый зуб и правый зуб!
Даже самый дальний зуб,
Очень важный зуб!

Сделайте чистку зубов увлекательной. Вы можете найти много способов, чтобы превратить чистку зубов в игру. Ниже приведены примеры игр, которые использовали другие родители.

1. Представьте, что вы делаете уборку во всех комнатах вашей квартиры «Сейчас я чищу кухню (и чистите нижний левый ряд зубов), сейчас чищу зал (и чистите нижние правые зубы), сейчас чищу свою спальню (и чистите верхние левые зубы), сейчас чищу твою комнату (и чистите верхние правые зубы) и наконец я чищу улицу (язык)!»

2. Чистка зубов и аэробика! Под энергичную музыку начинайте чистить зубы ребёнка, словно зубная щётка выполняет физические упражнения на зубах-тренажёрах.



Пусть члены семьи по очереди выбирают «музыку для чистки зубов».

3. Представьте, что зубная щётка — это аэроплан или машина, которая нуждается в парковке. Зубная щётка-самолёт «взлетает в воздух». Пусть ребёнок откроет ангар или гараж (рот) и затем «припаркуйте» зубную щётку каждый раз на разные зубные ряды и чистите зубы ребёнку как обычно.

4. Используйте песочные часы на три минуты и чистите до тех пор, пока не высыпится песок.

5. Окрасьте налёт на зубах при помощи специальных красителей (можно купить в аптеках). Пусть ребёнок держит зеркало перед собой, чтобы наблюдать, как вы чистите его зубы.





ВЫБОР ЗУБНОЙ ЩЕТКИ

Щетку лучше выбрать с объемной ручкой и впаиваемым резинопластиком, чтобы не допустить скольжения щетки в руке. Предпочтение лучше отдать щеткам с вибрирующей головкой или электрощеткам. Такие щетки улучшают механическое очищение зуба.

ВАРИАНТЫ УДЕРЖАНИЯ ЗУБНОЙ ЩЕТКИ В РУКЕ



Силовой захват – может использоваться в детском возрасте. Является промежуточным в подготовке к удержанию щетки по типу когоского захвата.

Косой захват – является обычным вариантом удержания щетки, предпочтительно используется для очищения оральной поверхности зубов



Дистальный косой захват – является часто используемым способом удержания щетки, не имеет специальных рекомендаций. Применение данного способа позволяет очищать все поверхности зубов.



Ложечковый захват – более подходит для пациентов с чувствительными зубами и пациентов с повышенным истиранием зубов.

Интеллигентный, аккуратный захват – рекомендуется пациентам с гиперчувствительностью, с клиновидными дефектами и эрозиями зубов, а так же для пациентов кто сильно надавливает на щетку при этом щетинки щетки уже через неделю начинают изгибаться в стороны.



Авторы: коллектив кафедры стоматологии КГБОУ ДПО ИПКСЗ Лучшева Л.Ф., Бондаренко Л.В., Тармаева С.В., Кравченко В.А., Рыбак О.Г.

Информация предоставлена
Управлением здравоохранения г. Хабаровска
680000, г. Хабаровск, пер. Топографический, 9,
тел. (4212) 42-08-61, e-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru



Сохрани свое здоровье!



ПОРЯДОК УХОДА ЗА ЗУБАМИ при сформированном прикусе

Памятка для заботливых родителей!

Данная техника чистки рекомендуется при сформированном прикусе (с 12 лет или позднее), когда полностью прорезались вторые моляры (седьмые зубы).

- Приготовьте основные средства гигиены: зубную щетку, зубную пасту, межзубной ершик, стакан, индикаторы зубного налета, зубные нити (флоссы) и песочные часы на три минуты.



- Определите количество налета на зубах, используя специальные растворы – ревалюторы. Если их нет, то можно определить зубной налет, пожевав пять ягод черники, в результате чего проявится зубной налет.

- Примите удобное положение. Чистить зубы можно расположившись в кресле или стоя в ванной комнате.

- Переверните песочные часы. Начинаем чистить зубы с верхних правых (для праворуких пациентов) или левых зубов – для леворуких пациентов.

- Установите щетку установите под углом 45 градусов к поверхности десны

- Прижмите щетку к зубам, таким образом, чтобы щетинки щетки попали в межзубное пространство и пространство между зубом и десной.

- Выполните 8 вибрирующих движений, не сдвигая щетинки щетки.



- Почистите выметающими движениями от десны к жевательной поверхности дважды этот зубной фрагмент



- Сдвиньте щетку на один зуб вперед и выполните с первого по пятый шаг: установить, прижать, выполнить вибрирующие движения щеткой, почистить выметающими движениями, сдвинуть на один зуб вперед.



- В такой последовательности почистите щечные, губные и язычные поверхности верхних и нижних зубов.



- Жевательную поверхность почистите круговыми, выметающими движениями



Дорогой первоклассник!

Изучи «**Правила здоровья рта**»,
соблюдай их, и зубы будут здоровы!



1. Питайся правильно. Не ешь много сладостей - это вредно для зубов.

2. Пережевывай пищу медленно. Не запивай еду водой. Жевание очищает зубы.

3. Важно удалять зубной налет. Чисти зубы не менее двух раз: утром после завтрака и вечером перед сном. Лучше чистить зубы после приема пищи.

5. Сиди правильно. Не сутулься, не подпирай голову руками. Это вредно.

4. Почаще приходи к врачу стоматологу. Показывай зубы, если необходимо – полечи.

8. Не стискивай зубы, не грызи ручки, карандаши, ногти. Это стирает зубы.

6. Не скрипи зубами, это плохо для них.

7. Не кусай щеки и губы - это вредно.

9. Дыши носом.

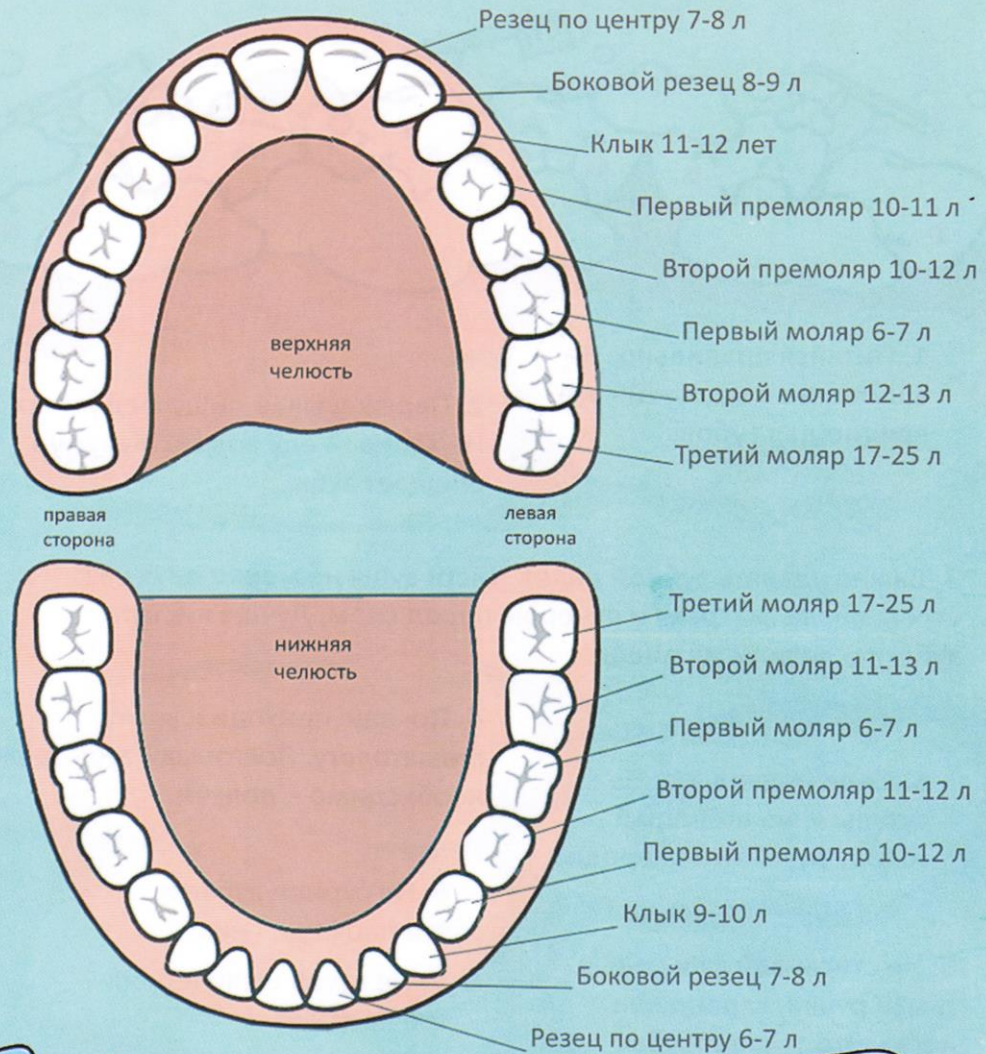
10. Если занимаешься спортом, спроси тренера, может тебе нужна каппа для защиты зубов.

Желаем тебе быть здоровым и не пропускать уроки из-за зубной боли!



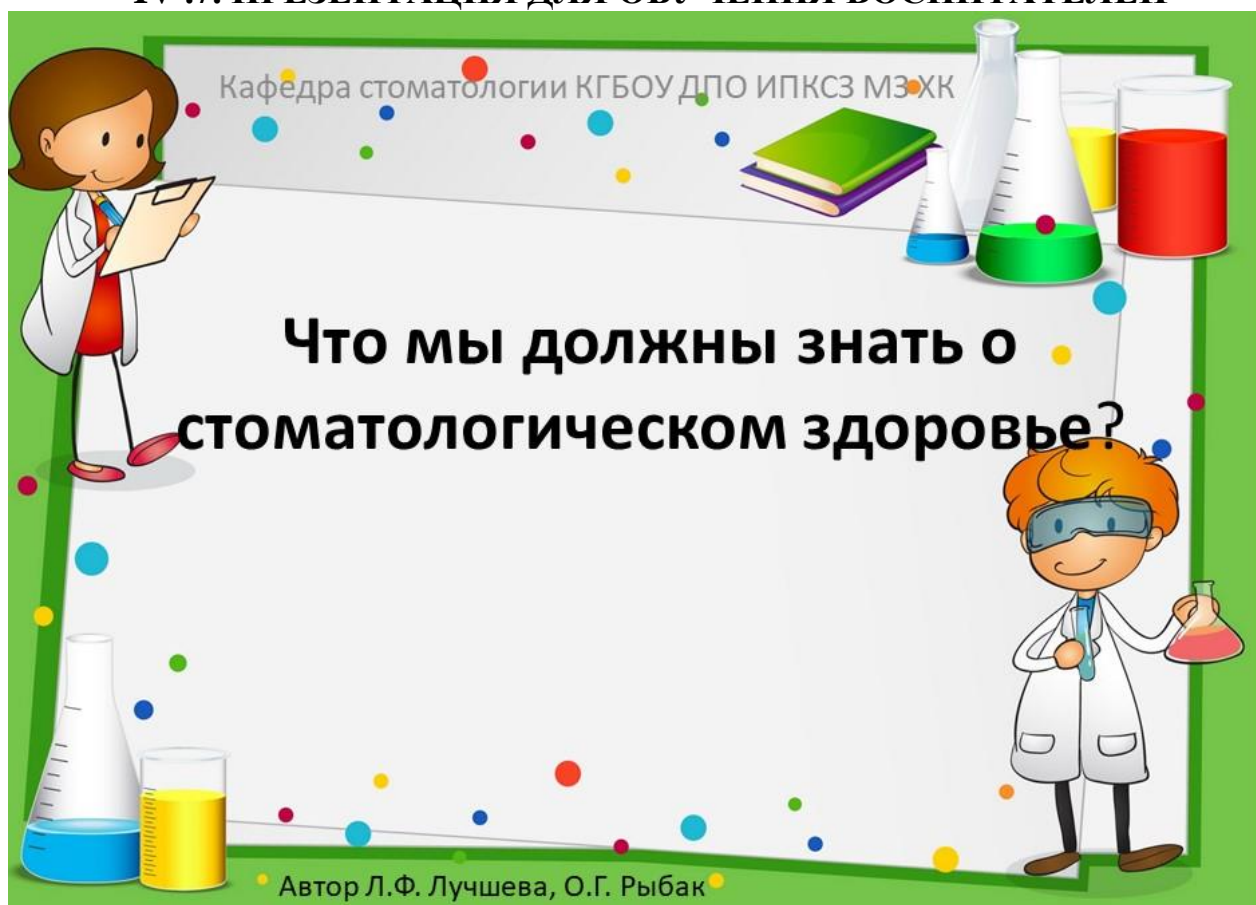
место для клея

Сроки прорезывания постоянных зубов



Управление здравоохранения администрация г. Хабаровска
Институт повышения квалификации специалистов здравоохранения
ХКОО "Стоматологическая ассоциация"

IV .7. ПРЕЗЕНТАЦИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ



Для чего нужны зубы?

Для жевания,
Для речеобразования,
Для улыбки



СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЯВЛЯЕТСЯ МНОГОГРАННЫМ И ВКЛЮЧАЕТ СПОСОБНОСТЬ ГОВОРИТЬ, УЛЫБАТЬСЯ, ЧУВСТВОВАТЬ ЗАПАХ, ЧУВСТВОВАТЬ ВКУС, ОСЯЗАТЬ, ЖЕВАТЬ, ГЛОТАТЬ И ПЕРЕДАВАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ЭМОЦИИ ПОСРЕДСТВОМ ВЫРАЖЕНИЯ ЛИЦА С УВЕРЕННОСТЬЮ И БЕЗ БОЛИ, ДИСКОНФОРТА И ЗАБОЛЕВАНИЙ ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВОЙ ОБЛАСТИ. (FDI)

Как правильно жевать?

- Не менее 30 жевательных движений,
- На правой и левой стороне по 15 движений.
- Важно! Жевать тщательно старательно, ободряя словами «Жуй хорошенько!»



Почему необходимо жевать долго?

- В процессе жевания происходит измельчение пищи и обволакивание слюной. Это помогает пищеварению и усвоению питательных веществ.
- Слюна смачивает и расщепляет компоненты пищи, формирует пищевой комок и это помогает её проглотить.
- В процессе жевания вырабатывается много слюны, которая очищает зубы от пищевых остатков

Какие правильные продукты для зубов?

- Правильные те, которые надо тщательно жевать и которыми можно похрустеть.



Ешьте полезные для здоровья зубов продукты: свежие овощи, фрукты, молочные продукты



Вредные продукты : сладкие, липкие, мягкие



- Употребляйте меньше сладкого и прополаскивайте полость рта водой после каждого приема пищи!

Для чего еще нужны зубы?

- Звукопроизношение:
 - Сделаем артикуляционную гимнастику:
- Упражнение
- «Моляр с кистью» (повети языком по неб как будь-то кистью красим его)
 - «Дятель» д-д-д
 - Цок – цок
 - Тпру-тпру

Согласные звуки

Согласными называются звуки, при образовании которых выдыхаемый воздух встречает во рту различные препятствия (язык, нёбо, зубы, губы).

Сравните произношение согласных звуков

[т] [в] [м] [к] [ш]
[ж] [с] [л] [д]



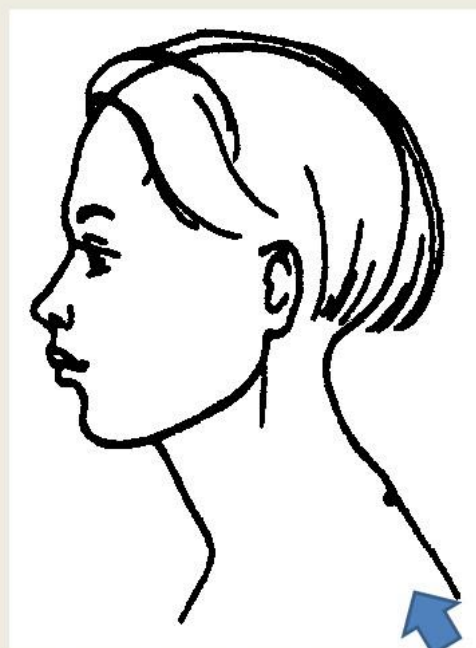
Что нужно делать, чтобы зубы были ровные?

- Правильная осанка
- Правильное дыхание
- Тщательное жевание
- Правильное глотание
- Правильное речеобразование



Что такое правильная осанка?

- Проекция слухового прохода должна приходиться на середину плеча



Не правильное положение головы.

Держите осанку во время ходьбы и когда сидите.



Что такое правильное дыхание?

- Дыхание носом при сомкнутых губах и правильной осанке
- Если вы дышите ртом, то у вас будут сохнут губы и на них будут образовываться корочки.



Что такое правильное глотание?

- Язык упирается в твердое небо, зубы сомкнуты. Не должны быть задействованы грудные мышцы и плечи.
- Упражнение:
Заведите пальцы за щеки и попробуйте проглотить слюну. Если не получается, надо обратиться к ортодонту. Возможно вы не умеете осуществлять соматический (взрослый) тип глотания.



Акт глотания



Как правильно разговаривать?

- Движения нижней челюстью и верхней губой
- Не кивайте головой при разговоре.

Какие вредные привычки разрушают наши зубы?

- Скрежетание, стискивание, выдвигание нижней челюсти вперед «по зубам»
- Плохая осанка и выдвигание головы вперед.
- Упражнение:
- Сядьте ровно, держите спинки ровно, носик не задирайте.



Вредно скрипеть, сжимать челюсти, сутулиться, грызть посторонние предметы и щеки, подпирать голову руками, дышать ртом – причина формирования зубочелюстных аномалий. Учимся правильно сглатывать слюну и дышать носом.



Что необходимо для здоровья зубов?

Два раза в день необходимо чистить зубы после приема пищи: утром – после завтрака, вечером – после ужина.

Остатки пищи формируют мягкий зубной налет, в котором развиваются кариесогенные микроорганизмы.



Результаты неправильного ухода за полостью рта



- Зубной налет
- Зубной камень
- Кариес зубов и его осложнения
- Заболевания десен
- Заболевания органов полости рта



Какие движения необходимо совершать при чистке зубов?

- **УПРАЖНЕНИЕ:** возьмите в руку зубную щетку и выполняем
- круговые движения (рисуем солнышко). Так чистят жевательные поверхности
- Щечные и язычные поверхности зубов на в/челюсти – выметающие сверху вниз (рисуем дождик)
- Щечные и язычные поверхности зубов на н/челюсти – выметающие снизу вверх (рисуем травку)

круговые движения (рисуем солнышко).
Так чистят жевательные поверхности



Щечные и язычные поверхности зубов на
в/челюсти – выметающие сверху вниз
(рисуем дождик)



Щечные и язычные поверхности зубов на н/челюсти – выметающие снизу вверх (рисует траву)

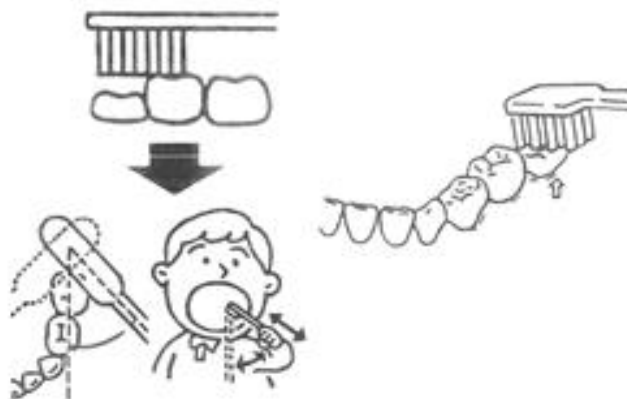


Если у вас сменный прикус?

Особенностью является поперечная чистка зубов



Поперечная чистка зубов



Как правильно полоскать рот после чистки зубов?

Берем необходимое количество воды в рот и активно «булькаем» в течение 30 секунд, затем резко и «сердито» сплевываем однократно



Как правильно хранить зубную щетку?

- Намылить, помыть щетинки и поставить в стакан вверх рабочей частью (головкой)

Необходимо ли очищение языка?

- На языке скапливается налет за счет особенностей строения, который является источником неприятного запаха.
- Язык очищаем 2-3 выметающими движениями от корня к кончику.

Дополнительные средства гигиены

- Межзубные ершики
- Зубные нити (флоссы)
- Зубочистки
- Ирригатор
- Жевательная резинка



Соблюдайте правила ухода за ртом,
и сохраните стоматологическое
здоровье на долгие годы!



У .Список трудов авторов программы:

СТАТЬИ

1. Алешина, Я.Ю. Роль школьного врача стоматолога в формировании стоматологического здоровья ребёнка / Я. Ю. Алешина, С. Д. Воложанин, А. А. Антонова. - Текст : электронный // Вестн. обществ. здоровья и здравоохранения Дал. Востока России. - 2019. - Ст. 7. - URL: <http://www.fesmu.ru/voz/20192/2019207.aspx> (дата обращения: 02.12.2020).
2. Анализ показателей распространённости и интенсивности кариеса постоянных зубов у детей по данным лечебного учреждения города Хабаровска / Л. Ю. Волкова [и др.]. - Текст : непосредственный // Стоматология детского возраста и профилактика стоматологических заболеваний : материалы IV Рос.-Европ. конгр. по дет. стоматологии, посвящ. 25 летию каф. дет. стоматологии МГМСУ им. А. И. Евдокимова, г. Москва, 28-30 сент. 2015 г. - М., 2015. - С. 19-20.
3. Антонова, А.А. К вопросу о кариесе зубов у детей раннего возраста / А. А. Антонова, Е. Л. Старовойтова. - Текст : непосредственный // Актуальные вопросы неонатологии и педиатрии : сб. науч. тр. Дальневост. науч.-практ. конф., г. Хабаровск, 22-23 апр. 2016 г. - Хабаровск, 2016. - Ст. 38. - С. 123-127.
4. Антонова, А.А. Патогенетические механизмы кариеса зубов у детей в условиях микроэлементозов Хабаровского края / А. А. Антонова. - Текст : непосредственный // Дальневост. мед. журн. - 2020. - № 3. - Ст. 7. - С. 49-54.
5. Антонова, А.А. Показатели иммунитета полости рта у детей Хабаровского края / А.А. Антонова, Н.В. Стрельникова. - Текст : непосредственный // Вестник проблем биологии и медицины. - 2016. - Т. 1. № 4 (133). - С. 351-354.
6. Влияние обсеменённости кариесогенной микрофлорой у детей в Хабаровском крае / Е. Л. Старовойтова, А. А. Антонова, Н. В. Стрельникова. - Текст : непосредственный // Инновационные технологии в стоматологии : материалы XXIV Междунар. юбилейн. симп., посвящ. 60-летию стоматол. фак. Омск. гос. мед. ун-та, г. Омск, 24-25 нояб. 2017 г. - Омск, 2017. - С. 457-459.
7. Воложанин, С.Д. Школьная стоматология и её вклад в стоматологическое здоровье ребёнка / С. Д. Воложанин, Я. Ю. Алешина, А. А. Антонова. - Текст : непосредственный // Актуальные проблемы стоматологии детского возраста и ортодонтии : сб. науч. ст. IX Регион. науч.-практ. конф. с междунар. участием по дет. стоматологии, [г. Хабаровск, 8 нояб. 2019 г.]. - Хабаровск, 2019. - С. 22-26.
8. Гермаш, В.И. Взаимосвязь фактора питания и стоматологического статуса подростков Хабаровского края / В.И. Гермаш, А.А. Антонова, М.И. Елистратова. - Текст : непосредственный // Стоматология детского возраста и профилактика. - 2019. - Т. 19. № 2 (70). - С. 59-63.
9. Задачи гигиениста в профилактике стоматологических заболеваний у детей / Л.А. Житкова [и др.]. - Текст : непосредственный // Здравоохранение Дал. Востока. - 2016. - № 4. - С. 53-54.
10. Иванова, А.С. Эффективность применения жевательной резинки по изменению pH показателей слюны и уровня гигиены полости рта / А. С. Иванова, А. А. Антонова. - Текст : непосредственный // Актуальные проблемы стоматологии детского возраста : сб. науч. ст. V Регион. науч.-практ. конф. с междунар. участием по дет. стоматологии, [г. Хабаровск, 23 окт. 2015 г.]. - Хабаровск, 2015. - С. 58-60.
11. Кариес временных зубов и его осложнения у детей как социально значимое инфекционное заболевание / Н.В. Стрельникова [и др.]. - Текст : непосредственный // Якут. мед. журн. - 2018. - № 1. - С. 78-83.

12. Коваленко, Е.В. Структурный анализ травм зубов у детей г. Хабаровска / Е. В. Коваленко, А. А. Антонова // Материалы Международной научно-практической конференции «Стоматологическое здоровье ребёнка» (к 40-летию кафедры детской стоматологии ОмГМУ) : [сб. ст.], г. Омск, 2 марта 2016 г. - Омск, 2016. - С. 96-100.
13. Лучшева, Л.Ф. Информационные ресурсы в профилактике стоматологических заболеваний / Л. Ф. Лучшева, В. А. Кравченко, Ю.С. Журавлева. - Текст : непосредственный // Актуальные проблемы стоматологии детского возраста и ортодонтии : в рамках I Дальневост. стоматол. конгр. : сб. науч. ст. VIII регион. науч.-практ. конф. с междунар. участием по дет. стоматологии, г. Хабаровск, [23 нояб. 2018 г.]. - Хабаровск, 2018. - С. 101-103.
14. Организация, методы и средства санитарно-просветительной работы / Л.Ф. Лучшева [и др.]. - Текст : непосредственный // Здравоохранение Дал. Востока. - 2016. - № 2. - С. 62-64.
15. Особенности стоматологического здоровья детей в регионе с неблагоприятной экологической ситуацией на примере г. Чапаевска Самарской области / А.М. Хамадеева, Н.В. Ногина, Л.Ф. Лучшева, Л.Р. Баймуратова. - Текст : непосредственный // Дальневост. мед. журн. - 2018. - № 1. - С. 67-72.
16. Особенности этиологической диагностики кариеса зубов у детей / Н.В. Стрельникова [и др.]. - Текст : непосредственный // Актуальные проблемы стоматологии детского возраста и ортодонтии : в рамках I Дальневост. стом. конгр. : сб. науч. ст. VIII регион. науч.-практ. конф. с междунар. участием по дет. стоматологии, г. Хабаровск, [23 нояб. 2018 г.]. - Хабаровск, 2018. - С. 135-141.
17. Петько, А.А. Анализ оказания стоматологической помощи детям по данным отделения челюстно-лицевой хирургии КГБУЗ «Краевая клиническая больница № 1 им. проф. С.И. Сергеева» Министерства здравоохранения Хабаровского края / А.А. Петько, А.А. Антонова. - Текст : непосредственный // Актуальные проблемы стоматологии детского возраста : сб. науч. ст. VI Регион. науч.-практ. конф. с междунар. участием по дет. стоматологии, [г. Хабаровск, 21 окт. 2016 г.]. - Хабаровск, 2016. - С. 125-130.
18. Роль рационального питания в профилактике стоматологических заболеваний полости рта / И. А. Коренева [и др.]. - Текст : непосредственный // Стоматология детского возраста и профилактика стоматологических заболеваний : материалы IV Рос.-Европ. конгр. по дет. стоматологии, посвящ. 25-летию каф. дет. стоматологии МГМСУ им. А. И. Евдокимова, г. Москва, 28-30 сент. 2015 г. - М., 2015. - С. 152-154.
19. Санологическая культура родителей как основа стоматологического здоровья детей : [материалы XIX Междунар. конгр. «Здоровье и образование в XXI веке», г. Москва, 18-20 дек. 2017 г.]. - Текст : электронный / Е.Л. Старовойтова, А.А. Антонова, Н.В. Стрельникова, О.В. Лемещенко ; Дальневост. гос. мед. ун-т, г. Хабаровск // Здоровье и образование в XXI в. - 2017. - Т. 19, № 10. - С. 157-161. - URL: <https://clinical-journal.co.uk/ru/Volume19-N10/> (дата обращения 02.12.2020).
20. Старовойтова, Е. Л. Современные тенденции прорезывания временных зубов у детей в г. Хабаровске / Е. Л. Старовойтова, А. А. Антонова. - Текст : непосредственный // Дальневост. мед. журн. - 2015. - № 2. - С. 52-55.
21. Старовойтова, Е.Л. К вопросу об информативности диагностики титра кариесогенных бактерий *lactobacilluspp.* у детей раннего возраста / Е.Л. Старовойтова, А.А. Антонова, Н.В. Стрельникова. - Текст : непосредственный // Актуальные проблемы и перспективы развития стоматологии в условиях Севера: сб. ст. межрегион. науч.-практ.

- конф.с междунар. участием, посвящ. 60-летию Мед. ин-та Северо-Восточного федер. ун-та им. М.К. Аммосова. – Якутск, 2017. - С. 143-145.
22. Старовойтова, Е.Л. Обзор литературы: кариес зубов детей раннего возраста как социально значимая проблема здравоохранения / Е.Л. Старовойтова, А.А. Антонова, Н.В. Стрельникова. - Текст : непосредственный // Дальневост. мед. журн. - 2018. - № 3. - С. 106-111.
 23. Старовойтова, Е.Л. Планирование первичной профилактики кариеса у детей на основании стоматологического статуса и уровня знаний беременных женщин / Е.Л. Старовойтова, А.А. Антонова, О.В. Лемещенко. - Текст : непосредственный // Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке. - 2017. - Т. 19. № 3. - С. 24-29.
 24. Старовойтова, Е.Л. Прогностическая значимость диагностики кариесогенных бактерий *Lactobacillus spp.* у детей раннего возраста / Е.Л. Старовойтова, А.А. Антонова, Н.В. Стрельникова. - Текст : непосредственный // Stomatologiya. - 2017. - № 2. - С. 13-15.
 25. Стоматологическое просвещение - гигиеническое обучение и воспитание населения по вопросам профилактики стоматологических заболеваний / Л.Ф. Лучшева [и др.]. - Текст : непосредственный // Здравоохранение Дал. Востока. - 2016. - Ст. 14. - С. 74-77.
 26. Стоматологическое просвещение. Мотивация населения к поддержанию здоровья полости рта / О.Г. Рыбак [и др.]. - Текст : непосредственный // Актуальные проблемы стоматологии детского возраста : сб. науч. ст. VI Регион. науч.-практ. конф. с междунар. участием по дет. стоматологии, [г. Хабаровск, 21 окт. 2016 г.]. - Хабаровск, 2016. - С. 134-137.
 27. Хамадеева, А.М. Ошибки при внедрении коммунальных профилактических программ в области стоматологии / А.М. Хамадеева, Л.Ф. Лучшева, Н.В. Ногина. - Текст : непосредственный // Современная стоматология. - 2019. - № 4 (77). - С. 3-9.
 28. Шевченко, О.Л. Биохимические и иммунологические показатели ротовой жидкости у детей 3-8 лет / О.Л. Шевченко, А.А. Антонова. - Текст : непосредственный // Инновационные технологии в стоматологии : материалы XXIV Междунар. юбилейн. симп., посвящ. 60-летию стоматол. фак. Омск. гос. мед. ун-та, г. Омск, 24-25 нояб. 2017 г. - Омск, 2017. - С. 510-513.
 29. Шевченко, О.Л. Взаимосвязь факторов риска и развития кариеса и его осложнений у детей / О.Л. Шевченко, А.А. Антонова, Н.М. Потёмкина. - Текст : непосредственный // Актуальные проблемы стоматологии детского возраста и ортодонтии : сб. науч. ст. IX Регион. науч.-практ. конф. с междунар. участием по дет. стоматологии, [г. Хабаровск, 8 нояб. 2019 г.]. - Хабаровск, 2019. - С. 201-204.
 30. Шевченко, О.Л. Пре- и постнатальные факторы риска в развитие кариозного процесса у детей / О.Л. Шевченко, А.А. Антонова. - Текст : непосредственный // Актуальные проблемы стоматологии детского возраста : сб. науч. ст. VII Регион. науч.-практ. конф. с междунар. участием по дет. стоматологии, [г. Хабаровск, 15 сент. 2017 г.]. - Хабаровск, 2017. - С. 219-223.
 31. Шевченко, О.Л. Эпидемиология кариеса и пульпитов временных зубов у детей дошкольного и младшего школьного возраста Хабаровского края / О.Л. Шевченко, А.А. Антонова. - Текст : непосредственный // Актуальные проблемы стоматологии детского возраста : сб. науч. ст. VI Регион. науч.-практ. конф. с междунар. участием по дет. стоматологии, [г. Хабаровск, 21 окт. 2016 г.]. - Хабаровск, 2016. - С. 190-195.

КНИГИ

1. Антонова, А.А. Кариесология в детской стоматологии: учеб.-метод. пособие для самостоятельной подготовки студентов к практ. занятиям / А.А. Антонова, М.И. Елистратова, О.Л. Шевченко. – Хабаровск: ДВГМУ, 2017. – 76 с. - Текст : непосредственный.
2. Профилактика стоматологических заболеваний : учеб. пособие / Ин-т повышения квалификации специалистов здравоохранения, каф. стоматологии ; сост.: Л. В. Бондаренко [и др.]. - Хабаровск : Ред.-изд. центр ИПКСЗ, 2019. - 158 с. : ил. - Текст : непосредственный.
3. Профилактика стоматологических заболеваний у беременных женщин и детей раннего возраста : моногр. / А. М. Хамадеева, А. П. Мышенцева, О. Г. Авраимова [и др.]. ; Самар. гос. мед. ун-т, Центр НИИ стоматологии и челюстно-лицевой хирургии, Ин-т повышения квалификации специалистов здравоохранения. - [Б. м.] : Изд.-полиграф. комплекс «Право», 2018. - 171 с. - Текст : непосредственный.
4. Структурированная обучающая программа для работы в школах здоровья, центрах медицинской профилактики «Профилактика стоматологических заболеваний у лиц старших возрастных групп» (Алгоритм проведения стоматологических профилактических технологий) : учеб.-метод. пособие для врачей-стоматологов / м-во здравоохранения Хабар. края, Ин-т повышения квалификации специалистов здравоохранения, каф. стоматологии ; сост.: О. Г. Рыбак, Л. Ф. Лучшева. - Хабаровск : Ред.-изд. центр ИПКСЗ, 2019. - 52 с. : ил. - Текст : непосредственный.