

Информационно - исследовательский проект

(биология, окружающий мир.)

«Её Величество – зубная щётка»



Выполнила:

Битюцкая Милана Олеговна

учащийся 2 “А” класса

МБОУ Атепцевская СОШ, Россия, Московская обл., Наро-Фоминский г.о.,

с.Атепцево

Руководитель:

Лялина Людмила Борисовна

Учитель начальных классов, математики,

МБОУ Атепцевская СОШ, Россия, Московская обл., Наро-Фоминский г.о.,

с.Атепцево

Оглавление:

1. Введение	3 - 4
2. Основная часть	
Научно – исследовательская часть.....	5 - 14
2.1 Как появилась зубная щётка	5 - 6
2.2 Современные зубные щётки. Их плюсы и минусы	6 - 8
2.3 Интересные факты о зубной щётке	8 - 9
2.4 Вторая жизнь старой зубной щётки	9
2.5 Практическая часть: Анкетирование	10 - 12
2.6 Как правильно чистить зубы	13 - 14
2.7 Как ухаживать за зубной щёткой	14
3. Заключение	15
4. Литература	16
5. Приложение	17



ВВЕДЕНИЕ



*Костяная спинка,
жёсткая щетинка,
с мятной пастой дружит,
нам усердно служит.*

(Зубная щётка)

Зубная щётка – одно из великих изобретений человека. Это незаменимая часть личной гигиены.

С самого раннего детства, после появления первых молочных зубов, родители приучают нас ухаживать за ними, чистить зубной щёткой.



А откуда она взялась?

Какие бывают зубные щётки?

Почему нужно чистить зубы?

Эти вопросы часто задают дети своим родителям.

Давайте попробуем найти ответы на эти вопросы.

Здоровье зубов и красивая улыбка всегда **актуальная тема** для человека. Зубная щётка – это наш маленький ежедневный помощник. Поэтому мы постараемся подробнее изучить важность зубной щётки.

План проекта:

1. Изучить современные зубные щётки.
2. Познать «мир» зубной щётки.
3. Сбор информации, исследования, выводы.
4. Создание проекта.

Цель исследования – изучить важность зубной щётки в жизни человека.

Задачи исследования:

1. Изучить историю появления зубной щётки.
2. Изучить современные зубные щётки.
3. Найти интересные факты о зубной щётке.
4. Выяснить, как правильно ухаживать за зубной щёткой.
5. Узнать о применении зубной щетки в быту.
6. Провести исследование среди одноклассников.
7. Сделать выводы.

Гипотеза исследования:

В магазинах и аптеках я часто наблюдаю разнообразие зубных щёток. Это обычные щётки, щётки с вращающейся головкой и др. Я задумалась, а на самом ли деле зубная щётка способна оказывать влияние на здоровье и прочность зубов.



Основная часть

Научно – исследовательская часть

2.1 КАК ПОЯВИЛАСЬ ЗУБНАЯ ЩЁТКА

История зубной щётки начинается с давних времен.

Древние люди использовали пучок травы, которым они тёрли зубы, чтобы избавиться от застрявшей пищи. Но это было не очень удобно, да и не эффективно.[3]



Потом появился «зубной веник». Это деревянная палочка, размохрённая на одном конце. Этот конец палочки люди жевали, чтобы чистить зубы. Такие палочки археологи находили в гробницах Египта.

Некоторые народы в Африке и сейчас чистят зубы таким образом.

Днём рождения первой зубной щётки считается

28 июня 1498 г.

Её Родиной считается

Китай.

Китайцы придумали прикреплять к ручке из кости или бамбука щетинки шерсти дикого кабана.

Постепенно это изобретение появилось и в других странах.[3]



Уже в 1840 году производство щеток начинается в Германии и Франции, а в Америке – в 1885 г.





В Германии даже существует памятник зубной щётке.[4]

В 2003 году американцы назвали зубную щётку изобретением номер один, без которых они не смогли бы прожить. Важнее, чем автомобиль, персональный компьютер, мобильный телефон и микроволновую печь.

1780



Начало производства зубных щеток в Европе

1800



Зубная щетка французского императора Наполеона

1938



Свиную щетину заменили на искусственную с изобретением нейлона

2.2 СОВРЕМЕННЫЕ ЗУБНЫЕ ЩЁТКИ. ИХ ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Сейчас в магазинах огромный выбор разных зубных щёток. И классические, и электрические, и даже ультразвуковые.

Но в некоторых районах Австралии, Африки и Индии до сих пор используют зубные веники. [4]



Классическая зубная щётка – это самая популярная щётка. Она сделана из пластика, а щетина – из искусственных волокон. На упаковке всегда указана её жесткость:

- ✓ *Очень мягкая* – для детей;
- ✓ *Мягкая* – при кровоточивости дёсен;
- ✓ *Средняя* – подходит для взрослых;
- ✓ *Жёсткая* – для удаления зубного камня;
- ✓ *Очень жесткая* – для чистки зубных протезов.



Внешний вид этих зубных щёток постоянно меняется. То на их ручке появляются прорезиненные детали для удобства, то меняется форма головки, то количество волосков или их толщина. При этом доказано, что чистота зубов напрямую зависит от техники чистки.[1]

Плюсы:

- ✓ низкая цена,
- ✓ не нужно покупать батарейки или заряжать.

Минусы:

- ✓ Плохо очищают труднодоступные места.



Электрическая зубная щётка – одна из популярных щёток для зубов. Работает на батарейках или аккумуляторах. Щётка для «ленивых» – всё делает сама.

Благодаря активным движениям головки, электрическая зубная щетка позволяет добраться даже до самых дальних зубов, которым вы обычно уделяете мало внимания. Она хорошо удаляет с зубов налёт и остатки пищи.

Плюсы:

- ✓ хорошо очищает зубы,
- ✓ экономит расход зубной пасты.

Минусы:

- ✓ высокая цена,
- ✓ нужна регулярная подзарядка или батарейки.



Ультразвуковая зубная щётка – считается наиболее современным видом щёток.[6]

Ультразвук создаёт пену с высоким содержанием кислорода, которая уничтожает зубной налёт. Эти щётки оказывают лечебное воздействие на дёсны.

Особенно стоматологи рекомендуют такие щётки курильщикам, а также любителям чая и кофе.

Плюсы:

- ✓ можно чистить зубы даже без зубной пасты,
- ✓ лучше остальных удаляет налёт и загрязнения.

Минусы:

- ✓ высокая цена,
- ✓ эта щётка не всем подходит, есть противопоказания.
- ✓ нужна регулярная подзарядка.

Сейчас развитие зубных щёток продолжается. В Японии изобрели новую модель – **зубная щётка с видеокамерой** – изображение выводится на большой экран и позволяет пользователю видеть процесс чистки.

Американцы придумали **музыкальную щётку**. Вы чистите зубы и слушаете любимого исполнителя.[6]

2.3 ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ЗУБНОЙ ЩЁТКЕ



- ✓ За долгую историю было изобретено и разработано более 3000 моделей зубных щёток.
- ✓ До начала 20 века большинство американцев не чистили зубы.
- ✓ Американцы признали зубную щётку первой в списке изобретений, без которых они не могут обойтись.
- ✓ Самая дорогая зубная щётка стоит 4 тысячи долларов.
- ✓ На зубной щётке примерно 2 500 щетинок.
- ✓ Люди, которые чистят зубы 3 раза в день, реже страдают от избыточного веса. К такому выводу пришли японские ученые.

- ✓ Каждый 10 человек на планете забывает регулярно чистить зубы.
- ✓ Подсчитано, что в среднем человек тратит около 50 дней жизни на чистку зубов.[4]



2.4 ВТОРАЯ ЖИЗНЬ СТАРОЙ ЗУБНОЙ ЩЁТКИ

Стоматологи рекомендуют менять зубную щётку каждые 3 месяца, по мере деформации щетинок. Но если Вам не хочется расставаться со своей старой щёткой, то ей можно дать вторую жизнь. [5]

Где мы можем применить старую зубную щётку:

- ✓ При мытье окон в труднодоступных местах.
- ✓ Почистить клавиатуру компьютера.
- ✓ Почистить сантехнику и швы на кафельной плитке.



- ✓ Почистить овощи от остатков земли.
- ✓ Почистить обувь, утюг, разделочную доску.



- ✓ Почистить грязь под ногтями после работы в огороде.
- ✓ Смастерить поплавок для удочки.
- ✓ Убрать волосы с расчески.



И этот список можно продолжать дальше насколько работает ваша фантазия.

2.5 ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ: АНКЕТИРОВАНИЕ

Многие люди уверены, что знают, как правильно чистить зубы и для чего это нужно.

Чистить зубы, мыть руки перед едой – это первое, чему учат нас родители. Поэтому мы думаем, что умеем делать это правильно. Оказывается это не всегда так.

Я провела анкетирование среди своих одноклассников на тему:

«Моя здоровая улыбка». В опросе приняли участие 31 ученик 2 «А» класса.

Ниже представлены вопросы анкеты.

Сколько тебе лет? 7 - 8 – 9 лет

Подчеркни, пожалуйста, ты – мальчик или девочка?

1. Ты чистишь зубы?

а) да - 31

б) нет - 0

2. Сколько раз в день ты чистишь зубы?

а) 1 раз в день - 25

б) 2 раза в день - 6

в) не чищу зубы - 0

3. Чьей зубной щёткой ты пользуешься?

а) личной - 28

б) брата/сестры/родителей - 2

в) не знаю - 1

4. Какой зубной щёткой ты пользуешься?

а) обычной - 24

б) электрической - 3

в) ультразвуковой - 0

г) не знаю - 4

5. Какой зубной пастой ты чистишь зубы?

- а) детской - 29
- б) взрослой - 2
- в) чищу зубы без пасты - 0

6. Ты чистишь язык?

- а) да - 5
- б) нет - 26
- в) язык не нужно чистить - 31

7. Сколько времени ты чистишь зубы?

- а) меньше 1 минуты - 20
- б) не меньше 2х минут - 5
- в) не знаю - 6

8. Ты любишь чистить зубы?

- а) да -
- б) нет -

9. Как часто родители меняют твою зубную щётку на новую?

- а) когда старая совсем испортится - 15
- б) каждые 3 месяца - 5
- в) не знаю - 11

10. Ты ходишь к стоматологу на осмотры?

- а) да - 10
- б) нет - 10
- в) только когда заболит зуб - 11

11. Тебе нравится, как выглядят твои зубы?

- а) да - 15
- б) нет - 16
- в) мне это не важно - 10

12. Знаешь ли ты, для чего используют ополаскиватель для полости рта или зубную нить?

- а) знаю, но не пользуюсь - 20
- б) знаю, пользуюсь при необходимости - 5

в) не знаю, что это такое - 6

13. Знаешь ли ты, как правильно чистить зубы?

а) да - 24

б) нет - 5

в) это не важно для меня - 2

14. Знаешь ли ты, как ухаживать за зубной щёткой?

а) да - 10

б) нет - 18

в) это не важно для меня - 3

15. Тебе важно здоровье твоих зубов?

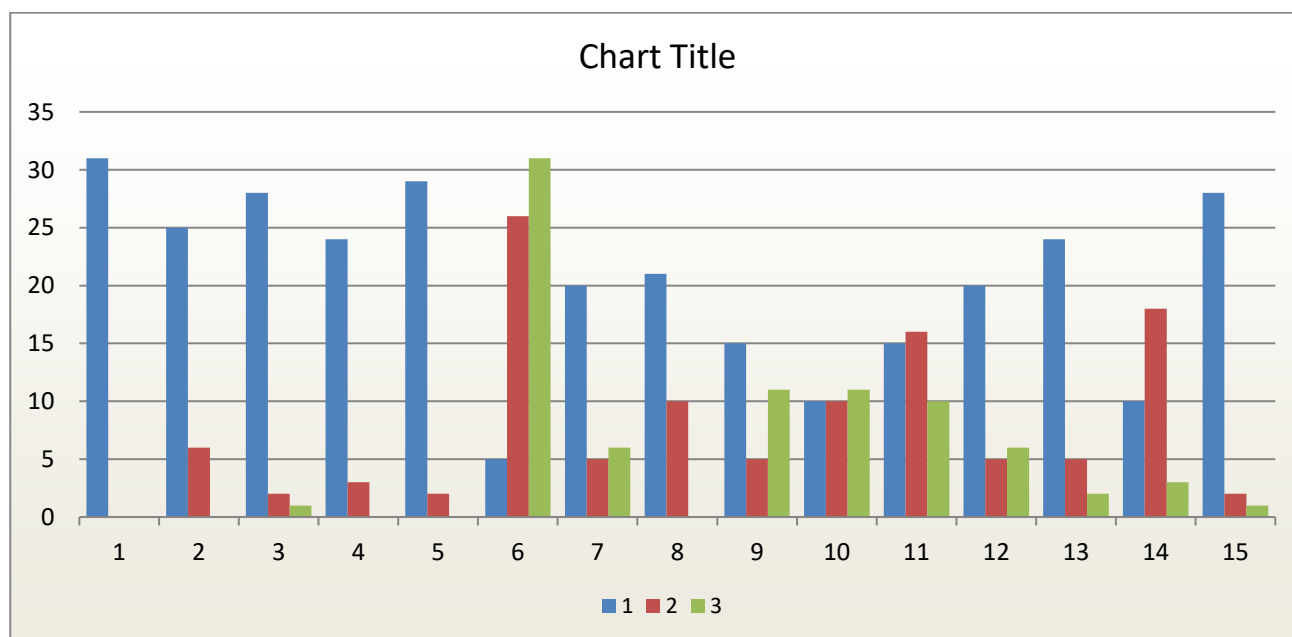
а) да - 28

б) нет - 2

в) мне всё равно - 1

На основе проведенного анкетирования можно сделать вывод, что не все мои одноклассники знают, как ухаживать за зубной щёткой и как правильно нужно чистить зубы. А ведь от этого зависит здоровье их зубов. Чтобы помочь своим одноклассникам правильно заботиться о своей улыбке, я решила подготовить для них памятку о здоровье зубов.

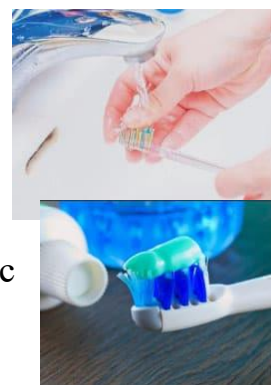
Выяснить, как правильно чистить зубы и ухаживать за зубной щёткой, мне помог врач-стоматолог, к которому я хожу на осмотры.



2.6 Как правильно чистить зубы [6]

1. Подготовка зубной щётки

Перед каждым применением зубная щётка тщательно промывается проточной водой.



2. Нанесение зубной пасты

Количество пасты должно быть небольшим, примерно с горошину.



3. Откуда начинать чистку

Сначала мы чистим верхнюю челюсть, от задних зубов к передним. А потом и нижнюю челюсть точно также.



4. Движения зубной щётки во время чистки

Открыв рот, почистите внешние поверхности зубов вертикальными движениями, вверх-вниз.



Уделите внимание каждому зубу.

Те же самые действия проделайте и с внутренней поверхностью зубов.

5. Чистка жевательной поверхности зубов

Чистка проводится горизонтальными движениями вперед-назад.

Щетинки зубной щётки должны полностью покрывать поверхность зуба.



6. Чистка языка

Очищать язык от налета рекомендуется щетиной зубной щётки или её внешней стороной. Не давите слишком сильно на язык, это может вызвать рвоту.



7. Продолжительность чистки зубов

Для правильной и качественной чистки зубов, необходимо уделить внимание и нижней и верхней челюсти, по 1 минуте каждой.



Поэтому мы должны чистить зубы не менее 2х минут.

8. Очистка межзубных пространств (при необходимости)

Для этих целей используется зубная нить. Необходимо отмотать 30 см. нити, которая заводится в пространство между зубами. Чистка производится плавными движениями вперед-назад.



Нужно делать это очень аккуратно, под присмотром взрослых, чтобы не травмировать десны.

9. Ополаскивание полости рта после чистки

Завершающим этапом чистки зубов является ополаскивание.

Для этих целей можно использовать как обычную воду, так и специальные растворы обладающие антибактериальным и освежающим действием.



2.7 Как ухаживать за зубной щёткой

Как и у всех средств личной гигиены, у зубных щёток тоже есть свои правила ухода. [2]



1. У каждого члена семьи – своя щётка.

Пользоваться чужой зубной щёткой НЕЛЬЗЯ!

2. После каждой чистки зубов нужно **хорошо промывать щётку водой.**

3. Хранить щётку нужно в вертикальном положении **щетинной вверх.**

4. **Не закрывайте влажную щётку в футляре, иначе она не высохнет, а на щетине появятся бактерии.**

5. Максимальный срок использования зубной щетки – **3 месяца.** Потом её необходимо сменить на новую.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе исследования я узнала, что Родиной зубной щётки считается Китай. Её история началась с древних времён. Сначала люди использовали обыкновенный пучок травы для очищения зубов, а спустя сотни лет зубная щётка признана великим изобретением человечества.

В настоящее время существуют разные зубные щётки: обычные, электрические, ультразвуковые. И все они имеют и плюсы, и минусы.

За это огромное время накопилось много интересных фактов о зубной щётке. Например, в среднем человек тратит около 50 дней жизни на чистку зубов.

Зубная щётка, как и любой важный предмет, требует ухода.

Стоматологи рекомендуют менять зубную щётку каждые 3 месяца, но старой щётке можно подарить вторую жизнь. Её можно использовать при мытье окон, обуви, очистить овощи от земли.

По результатам анкетирования среди одноклассников я пришла к выводу, что не все ребята знают, как нужно ухаживать за своей зубной щёткой и как правильно чистить зубы. Поэтому я и приняла решение сделать для них памятку.

Проведя это исследование можно сделать

вывод, что зубная щётка действительно одно из великих изобретений человека. Это незаменимая часть личной гигиены. Она ежедневно помогает всем нам ухаживать за зубами.

Правильное использование зубной щётки, хороший уход за ней, помогут нам сохранить здоровье зубов и красивую улыбку.

ЛИТЕРАТУРА

1. Википедия. https://ru.wikipedia.org/wiki/Зубная_щётка
2. Инфониак. ру.
<https://www.infoniac.ru/news/20-sposobov-ispol-zovaniya-staroi-zubnoi-shetki.html>
3. История вещей. <https://история-вещей.рф/instrumentyi/istoriya-zubnoy-shhetki.html>
4. Научно-популярный портал «Вокруг Света».
5. Образовательный портал "Обучонок" <https://obuchonok.ru/node/3918>
6. Стоматологический центр «МедиЛайн»
<https://www.mediline-ul.ru/blog/zubnaya-shchetka/>

ПРИЛОЖЕНИЕ
ПАМЯТКА

“ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ = КРАСИВАЯ УЛЫБКА”



ВАЖНО!

Чисти зубы **2 раза**
в день: утром

ВАЖНО!

Пользуйся **только**
своей зубной щёткой!

ВАЖНО!

Не забывай менять
зубную щётку **каждые**

ЧИСТИ ЗУБЫ ПРАВИЛЬНО !



Используйте оптимальное
количество пасты



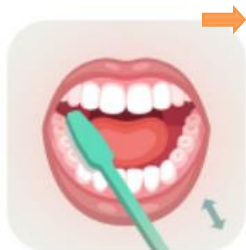
Чистите зубы вертикаль-
ными движениями



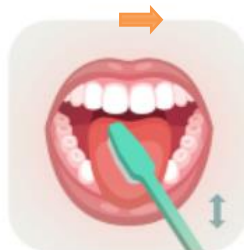
Промежутки между зубов
чистите круговыми движениями



Не забываем про внутреннюю
часть зубов



Не забывайте про верхнюю
часть зубов



Не забывайте про язык -
его также можно очистить
щёткой



Сполосните рот чистой
водой



Ослепляйте своей улыбкой
весь день!

Храни зубную щётку
в вертикальном
положении
щетинной вверх.



При необходимости
пользуйся зубной
нитью
(под присмотром взрослых)

Регулярно посещай
стоматолога
для проф. осмотра

