

Общество с ограниченной ответственностью
«Немецкая клиника»



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
Шнайдер М.В.

Приказ № 3/24 от «01» февраля 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СОБЛЮДЕНИЕ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА»
(11 часов)

Возраст обучающихся: взрослые

Срок реализации: 3 недели

Программу разработал:

Специалист
дополнительного
образования

Мурашова Марина

Санкт-Петербург
2024 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Особенности реализации образовательной программы	5
3. Материально техническое оснащение	5
4. Кадровое обеспечение	5
5. Учебный план	6
6. Календарный учебный график.....	7
7. Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе	8
8. Оценочные и методические материалы.....	12
9. Информационные ресурсы и литература	14

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации, Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Гигиена (от греч. *hygíenas* — здоровый) — наука, которая изучает и объясняет факты, связанные с обеспечением здоровья.

Гигиена полости рта — наука и практика, обеспечивающие снижение количества зубных отложений до уровня, безопасного для тканей зубов и периодонта.

Пищевые волокна могут застревать между зубами, а измельченная пища способствует формированию мягких зубных отложений, что создает дискомфорт и порождает болезни. Меры по извлечению частиц пищи предпринимают животные: во рту больших рыб кормятся рыбки-чистильщики, зубы крокодила являются запасниками пищи для птицы тари. Так формируются естественные симбиотические взаимоотношения, способствующие очищению зубов. Человекообразные обезьяны помогают себе сами, орудуя палочками-зубочистками. Полагают, что древний человек также использовал зубочистки. Однако по мере развития цивилизации жесткая волокнистая пища постепенно заменялась измельченной, размягченной химическими и термическими кулинарными технологиями, что изменило гигиенический статус полости рта и потребовало значительных усилий для ухода за зубами.

В условиях дополнительного образования существует возможность сделать доступной информацию, которая является важной и необходимой для каждого человека, желающего избежать множества стоматологических заболеваний, обучившись правильно ухаживать за полостью рта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Соблюдение гигиены полости рта» предназначена для учащихся старших классов и взрослых людей, проявляющих интерес к своему здоровью и стремящихся овладеть необходимыми знаниями для сохранения здоровой улыбки.

Правильный уход за зубами необходим для профилактики стоматологических заболеваний. Люди, следящие за здоровьем полости рта, меньше страдают от кариеса, пульпита, гингивита, пародонтоза. Им реже требуются ортопедические услуги стоматологов, дорогостоящая дентальная имплантация. И есть возможность прожить всю жизнь с собственными здоровыми и красивыми зубами. Здоровье полости рта начинается с чистых зубов и регулярного посещения врача-стоматолога. Ежедневная гигиена полости рта важна для всего организма. Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, осложнений при беременности и развитием сахарного диабета. Люди, страдающие сахарным диабетом, должны посещать стоматолога не реже двух раз в год, так как они больше склонны к инфекциям ротовой полости.

В России, если верить статистике Всемирной организации здравоохранения, кариес имеется минимум у каждого третьего взрослого человека. Таким образом, актуальность данной программы обусловлена реальными проблемами каждого третьего человека.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Соблюдение гигиены полости рта» имеет естественнонаучную направленность.

Категории обучающихся по данной программе - программа рассчитана на учащихся старшего школьного возраста и взрослых, желающих получить необходимые знания, позволяющие заботиться о своем здоровье, соблюдать необходимую гигиену полости рта. Требования к определенному уровню образования при поступлении на данную образовательную программу не предъявляются.

Язык реализации программы - программа реализуется на русском языке.

Объем и срок реализации программы.

Срок реализации программы - 3 недели.

Объем программы - 11 академических часов.

Форма обучения - очная.

Количество обучающихся по Программе составляет от 10 до 25 человек в группе. Обучение осуществляется круглогодично по мере комплектования группы.

Уровень освоения программы: стартовый

Цели программы: сформировать у обучающихся понимание значимости заботы о здоровье полости рта. Приобщение к здоровому образу жизни путем накопления здоровьесберегающих знаний, умений и повышения интереса к деятельности, направленной на осознанный уход за полостью рта.

Задачи программы:

Обучающие:

- Расширение необходимых объемов знаний, умений и навыков в области гигиены полости рта;
- Формирование базовых знаний о гигиене;
- Расширение знаний о собственном организме, ротовой полости, зубах;
- Знакомство с методами и способами чистки зубов, средствами индивидуальной гигиены;

Развивающие:

- Развитие умений и навыков по ведению здорового образа жизни;
- Развитие навыков личной дентальной гигиены;
- Развитие способности самостоятельно и эффективно заботиться о здоровье полости рта;
- Развитие навыков правильного подбора средств гигиенического ухода;

Воспитательные:

- Воспитание самостоятельности в приобретении знаний, умений и навыков по ведению здорового образа жизни;

Особенности реализации образовательной программы

В ротовой полости человека обитает огромное количество различных микроорганизмов. Они оседают на зубах, деснах, языке и слизистой щек. Колонии микробов и продукты их жизнедеятельности приводят к целому ряду стоматологических проблем. Помимо этого, попадая в организм, бактерии провоцируют развитие патологии ЖКТ.

Чтобы сбалансировать экосистему и укрепить здоровье в целом, необходима регулярная и качественная гигиена полости рта. Высокая результативность такой процедуры зависит от правильности ее проведения и некоторых других нюансов.

Зачем нужна гигиена ротовой полости

Значение гигиены полости рта заключается в профилактике основных стоматологических заболеваний, а также в поддержании привлекательного внешнего вида человека. Соблюдая правила проведения мероприятий, можно добиться существенных результатов, среди которых:

- формирование крепких зубов;
- уничтожение патогенной микрофлоры;
- предупреждение развития кариеса и пародонита;
- профилактика инфекционных заболеваний полости рта и ЖКТ;
- белоснежная улыбка;
- свежее дыхание;
- экономия на стоматологических услугах.

Материально-техническое оснащение

1. Ноутбук ACER – 1 шт.
2. МФУ HP Deskjet Ink Advantage 4515 – 1 шт.
3. Проектор мультимедийный DLP Acer PD-527W – 1 шт.
4. Экран видеопроектора – 1 шт.
5. Стол преподавателя на опорной тумбе 2000*1800*750 – 1 шт.
6. Стол-парта – 5 шт.
7. Стол офисный – 1 шт.
8. Стул – 8 шт.
9. Кулер DEERCOOL GAMMAXX 300 1600 об/мин - 1 шт.
10. Шкаф напольный – 1 шт.
11. Вешалка – 1 шт.
12. Макеты (учебная модель челюсти, плакаты, зубные принадлежности).

Кадровое обеспечение

Продолжительность учебного часа теоретических и практических занятий должна составлять 1 академический час (45 минут).

Преподаватели по образовательным программам профессионального обучения удовлетворяют требованиям приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. N 761 н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования" с изменением, внесенным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 31 мая 2011 г. N 448н .

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Всего часов	Лекция	Практическое занятие	
1.	Ротовая полость и зубы	1	1		Текущий контроль (по завершении лекции проводится беседа, педагог и обучающиеся обсуждают пройденный материал, задают интересные вопросы Вопросы педагога: Полость рта изнутри: анатомия, функции, заболевания?)
2.	Гигиенический уход за полостью рта, как основа профилактики стоматологических заболеваний	2	2		Текущий контроль (по завершении лекции проводится беседа, педагог и обучающиеся обсуждают пройденный материал, задают интересные вопросы)
3.	Биопленка – как фактор, влияющий на здоровье полости рта.	2	2		Текущий контроль (по завершении лекции проводится беседа, педагог и обучающиеся обсуждают пройденный материал, задают интересные вопросы Вопросы педагога: Что такое биопленка, какие функции выполняет?)
4.	Индивидуальная гигиена, чистка зубов.	2	2		Текущий контроль (по завершении лекции проводится беседа, педагог и обучающиеся обсуждают пройденный материал, задают интересные вопросы) Вопросы педагога: Какие методы чистки зубов вы знаете, охарактеризуйте.

5.	Предметы индивидуальной гигиены.	2	2		Текущий контроль (по завершении лекции проводится беседа, педагог и обучающиеся обсуждают пройденный материал, задают интересующие вопросы. Вопросы педагога: Какие предметы индивидуальной гигиены Вы знаете? Как понять, что настало время сменить зубную щетку на новую? Зачем нужны ополаскиватели для полости рта?)
6.	Мифы и заблуждения и индивидуальной гигиены полости рта	1	1		Текущий контроль (по завершении лекции проводится беседа, педагог и обучающиеся обсуждают пройденный материал, задают интересующие вопросы.) Вопросы педагога: Какие заблуждения о гигиене полости рта у Вас были?
	Промежуточный контроль	1			Тест
	Итого:	11	10	-	

Календарный учебный график
Реализации дополнительной общеразвивающей программы
«СОБЛЮДЕНИЕ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА»
на 2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2024	06.05.24	24.05.24	3	5	1-2	Академический час - 45 мин., занятия проходят 2 раза в неделю по 1-2 академических часа.

**Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
" СОБЛЮДЕНИЕ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА "**

Задачи программы

- формирование ответственного отношения к обучению;
- формирование основ здорового образа жизни;
- формирование элементарных представлений о ротовой полости, ее элементах и функциях.
- формирование базовых навыков заботы о здоровье полости рта.

Ожидаемые результаты освоения программы.

- развитие мотивации к изучению, поиску информации;
- умение работать индивидуально и вести беседу в группе;
- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности.
- владение базовыми знаниями в области гигиенического ухода за полостью рта.
- умение подбирать предметы индивидуальной гигиены;
- готовность применять полученные знания для профилактики стоматологических заболеваний.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название темы	Часы всего	Аудиторная работа		
			Лекция	Практическое занятие	Дата
1.	Ротовая полость и зубы	1	1	-	06.05.2024
2.	Гигиенический уход за полостью рта, как основа профилактики стоматологических заболеваний	2	2		13.05.2024
3.	Биопленка-как фактор, влияющий на здоровье полости рта	2	2		16.05.2024
4.	Индивидуальная гигиена, чистка зубов	2	2	-	20.05.2024
5.	Предметы индивидуальной гигиены	2	2		22.05.2024
6.	Мифы и заблуждения индивидуальной гигиены полости рта	1	1	-	24.05.2024
	Итоговый контроль	1			24.05.2024
	Итого	11	10		

Содержание обучения:

Тема 1. Ротовая полость и зубы.

Лекция 1.

Полость рта изнутри: анатомия, функции, заболевания.

Структура полости рта, роли ее органов, распространенные заболевания, связанные с полостью рта.

Основные элементы полости рта:

Губы: обрамляют вход в полость рта и позволяют удерживать пищу во время приема. Они также учувствуют в произношении звуков.

Ротовая полость: включает в себя зубы, десны, язык, твердое и мягкое небо

Зубы: служат для размолва пищи и учувствуют в произношении звуков. В полости рта обычно находится 32 зуба.

Десны: окружают корни зубов и поддерживают их в положении. Они также играют важную роль в поддержании здоровья зубов.

Язык: выполняет несколько функций, включая помощь в процессе жевания и глотания, а также участвует в формировании звуков при произношении слов.

Твердое небо: расположено в передней ротовой полости и служит для разделения полости рта и носовой полости. Оно также участвует в произношении звуков.

Мягкое небо: находится за твердым небом и участвует в процессе глотания, закрывая проход к носовой полости.

Зубы являются одной из важнейших частей полости рта.

Зубы делятся на молочные зубы и постоянные зубы.

Строение зуба: коронка, корень. Кариеc.

Десны. Пародонтоз. Гингивит.

Тема 2. Гигиенический уход за полостью рта, как основа профилактики стоматологических заболеваний.

Лекция 2.

Гигиенический уход за полостью рта.

Разновидности гигиены полости рта

Разновидности гигиены полости рта

Рекомендации по гигиене полости рта

Лекция 3.

Основные факторы развития патологических процессов в ротовой полости.

Виды профилактики

Первичная профилактика полости рта в стоматологии для здоровья зубов

Памятка по средствам комплексной профилактики стоматологических заболеваний

Тема 3. Биопленка-как фактор, влияющий на здоровье полости рта.

Лекция 4.

Зубная биопленка - это микроколонии мультивидовых микробов, покрытые матриксом. Она формируется у всех людей, на всех поверхностях зубов, конструкций и мягких тканях полости рта.

Биопленка внедряется в эпителий на глубину 500мкм.

Микроорганизмы в биопленке более устойчивы к антибиотикам и антисептикам, имеют повышенную способность вызывать заболевание (например, абсцесс).

Лекция 5.

Биопленка является важным компонентом, участвующим в развитии кариеcа и заболеваний пародонта, многочисленные исследования показывают, что биопленка увеличивает риск болезни Альцгеймера, сердечных заболеваний, респираторных расстройств, сахарного диабета и т.д.

Тема 4. Индивидуальная гигиена, чистка зубов.

Лекция 6.

Зачем нужна гигиена полости рта
Принципы и правила индивидуальной гигиены.
Образование зубного налета.
Рекомендации по гигиене полости рта для взрослого населения

Лекция 7.
Методы чистки зубов.
Метод Фонеса, метод Смита- Белла,
Метод Чартера, метод Леонарда, Метод Басс, Метод Рейе.

Тема 5. Предметы индивидуальной гигиены.

Лекция 8.
Зубные щетки (разновидности), гигиенические нити (флоссы), межзубные щетки, жидкости для полоскания.
Различные зубные пасты, ирригаторы (специальные приборы, которые используют в целях орошения ротовой полости жидкостью).
Хранение предметов личной гигиены.
Время смены предметов личной гигиены.

Тема 6. Мифы и заблуждения индивидуальной гигиены полости рта.

Лекция 9.
Миф №1. За молочными зубами не нужно особо ухаживать, все равно выпадут.
Миф №2. Наследственность — решающий фактор в состоянии зубов.
Миф №3. Жевательная резинка и ополаскиватель заменяют чистку зубов.
Миф №4. Зубные нити — зло. Они только травмируют десна.

Вопросы итогового контроля:

1. В течение какого периода времени образуется зубной налет после чистки зубов?
 - а) через 1 ч;
 - б) через 2 ч;
 - в) через сутки;
 - г) через 48 ч;
 - д) не изучено
2. Как часто необходимо менять зубную щетку
 - а) 1 раз в неделю;
 - б) 1 раз в месяц;
 - в) 1 раз в 3 месяца;
 - г) по мере изношенности изделия;
3. Опишите стандартный метод чистки зубов.
4. Перечислите индивидуальные средства гигиены полости рта (Зубные щетки; Интердентальные средства: а) флоссы, ленты, флосеты; б) зубочистки; в) межзубные стимуляторы; г) ирригаторы; д) ершики; е) стоматологические специальные щетки)

5. Время чистки зубов должно составлять не менее (минут):

1. 1
2. 2
3. 3
4. 5
5. 10

6. Что образует ротовую полость:

1. Щеки дубы, десны, губы
2. Слизистая оболочка щек, нёбо, зубы, дёсны, язык
3. Слизистая оболочка щек, нёбо, зубы, дёсны
4. Щеки, зубы, десны, губы, язык

7. Зубные пасты с соевыми добавками относятся к группе:

1. противокариозных
2. противовоспалительных
3. препятствующих образованию зубного камня
4. отбеливающих
5. снижающих чувствительность твердых тканей зубов

8. Как устроен язык

1. Слизистая складка, лежащая позади неба.
2. Состоит из гладких мышц, покрытых кожным эпителием
3. Состоит из гладких мышц, покрытых слизистой оболочкой
4. Состоит из поперечнополосатой мускулатуры, покрытой слизистой оболочкой.

Система оценки результатов освоения образовательной программы.

Тест считается успешно пройденным, а обучающийся успешно прошедшим обучение при условии, если он набрал 70 и более процентов.

То есть ответил верно на 7 и более вопросов теста из 10 имеющихся.

Методические материалы

Для облегчения усвоения материала, обучающиеся по программе, получают глоссарий некоторых профессиональных терминов, которые педагог может использовать в процессе изложения лекционного материала.

Глоссарий

Аденития — патологическое состояние, характеризующееся отсутствием одного или нескольких зубов.

Альвеолы — зубные лунки, в которых расположены корни зубов.

Боль лицевая атипичная — болевой синдром, который характеризуется пульсирующей или тупой болью.

Бутылочный кариес — кариес временных (молочных) зубов, который возникает при формировании корней.

Гигиенический индекс (ГИ) — числовой показатель, характеризующий гигиеническое состояние полости рта пациента на данный момент.

Гингивит — воспаление мягких тканей десны без вовлечения в воспалительный процесс костной ткани. Перетекает в пародонтит, если не производить лечение.

Гиперчувствительность зубов — ярко выраженная болевая реакция разного рода раздражители: температурные, химические или механические.

Диагноз — определение типа и сложности заболевания на основе рассказа и жалоб пациента, результата осмотра, изучения необходимых анализов, снимков и обследований.

Диастема — промежуток между центральными зубами.

Ершик зубной — средство гигиены полости рта. Используется для очистки ортопедических конструкций и широких межзубных промежутков.

Зубной камень — отвердевший зубной налёт, образующийся на поверхности зубов.

Зубные отложения — плотный микробный налет, который фиксируется на поверхности зубов вследствие недостаточной гигиены.

Зубо-десневой карман — пространство между десной и зубом.

Каппа — специальная съёмная конструкция, которая закрывает зубы со всех сторон и соединяет их в единый блок. Это позволяет укрепить зубы при повышенной подвижности, защитить их от истирания и ударов.

Кариес — сложный, медленно текущий патологический процесс, протекающий в твёрдых тканях зуба и развивающийся в результате действия бактерий и вредных микроорганизмов.

Киста — неопухоловое образование с полостью, которая заполнена кистозной жидкостью. Чаще всего развивается вследствие хронического воспаления вокруг верхушки корня зуба.

Клиновидный дефект — повреждение твердых тканей зуба у основания. Чаще всего возникает в результате нарушения питания зуба и окружающих его тканей от неправильной чистки зубов.

Некариозные поражения зубов — патологическая стираемость зубов, пороки развития твердых тканей зубов и поверхности корня. Возникают вследствие сильных нагрузок, эндокринных заболеваний, нарушений положения соседних зубов, в результате долгого использования жестких зубных щеток и некачественного ухода за зубами.

Остеомиелит — воспаление костной ткани челюсти.

Отбеливание зубов — профессиональная процедура бережного и безопасного для эмали изменения цвета зубов до более светлых тонов. Наиболее популярно лазерное отбеливание и фотоотбеливание.

Пародонт — мягкие ткани, окружающие зуб.

Пародонтит — воспаление тканей, окружающих зуб, с вовлечением костной ткани. Корни зубов в той или иной степени оголены, зубы подвижны. Бывает легкой, средней и тяжелой степени. Протекает хронически в виде периодических обострений.

Пародонтоз — заболевание тканей, окружающих зуб, которое проявляется в результате нарушения обмена веществ. Корни оголены, но зубы при этом устойчивы.

Периодонтит — заболевание околозубных тканей. Протекает чаще всего при наличии микроорганизмов или в результате травмы.

Пульпит — заболевание пульпы зуба воспалительного происхождения, которое протекает с присутствием вредных микроорганизмов, либо в результате травмы.

Разрушение зуба — дефект твердых тканей, возникший в результате кариеса или травмы. Диагноз и выбор методики лечения зависит от степени разрушения зуба, которую врач определяет после диагностики.

Снятие зубных отложений — удаление пигментного или микробного налета и зубного камня с видимой части зуба. Основной этап профессиональной гигиенической чистки зубов.

Стоматит — воспаление слизистой оболочки рта. Вызывается вирусом.

Трема — промежуток между боковыми зубами.

Фиссуры — естественные бороздки в твердых тканях коронки зуба. Фиссуры с трудом поддаются гигиенической чистке, что ведет к скоплению микробов, а в дальнейшем - к образованию кариеса.

Флосс, или зубная нить — средство гигиены, предназначенное для чистки межзубных промежутков.

Фторирование зуба — обработка зуба фторсодержащими материалами с целью укрепления твердых тканей зуба.

Эмаль зубная — внешняя защитная оболочка коронковой части зубов человека.

Информационные ресурсы и литература

1. Зверев, И.Д. Анатомия, физиология и гигиена человека / И.Д. Зверев, О.В. Казакова, О.С. Яковлева. - Л.: Просвещение; Издание 3-е, 2016. - 168 с.
2. Грачева, М. А. Болезни полости рта. Конспект лекций / М.А. Грачева. - М.: Феникс, 2018.-288 с.
3. Лангле, Р.П. Атлас заболеваний полости рта / Р.П. Лангле. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017.- 685 с.
4. Федоров, Ю. А. Гигиена полости рта / Ю.А. Федоров. - М.: Медицина, 2016. - 308 с.
5. Болезни зубов и полости рта. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 248 с.
6. Пахомов Г.Н. Первичная профилактика в стоматологии. М. - Медицина, 1982.
7. Улитовский С.Б. Индивидуальная гигиеническая программа профилактики стоматологических заболеваний. - М.: Медицинская книга, Н. Новгород: Издательство НГМА, 2003.
8. Под ред. Кузьминой Э.М. Стоматологическая заболеваемость населения России. - М., 1999.
9. Терехова Т.Н., Попруженко Т.В. Профилактика стоматологических заболеваний. - Минск, 2004.
10. 21. Улитовский С.Б. Энциклопедия профилактической стоматологии. - СПб, 2004.