

Министерство здравоохранения Свердловской области

Красноуфимский филиал ГБПОУ «СОМК»

Здоровые зубы – здоровью любви

Фабрика здоровья

Красноуфимск

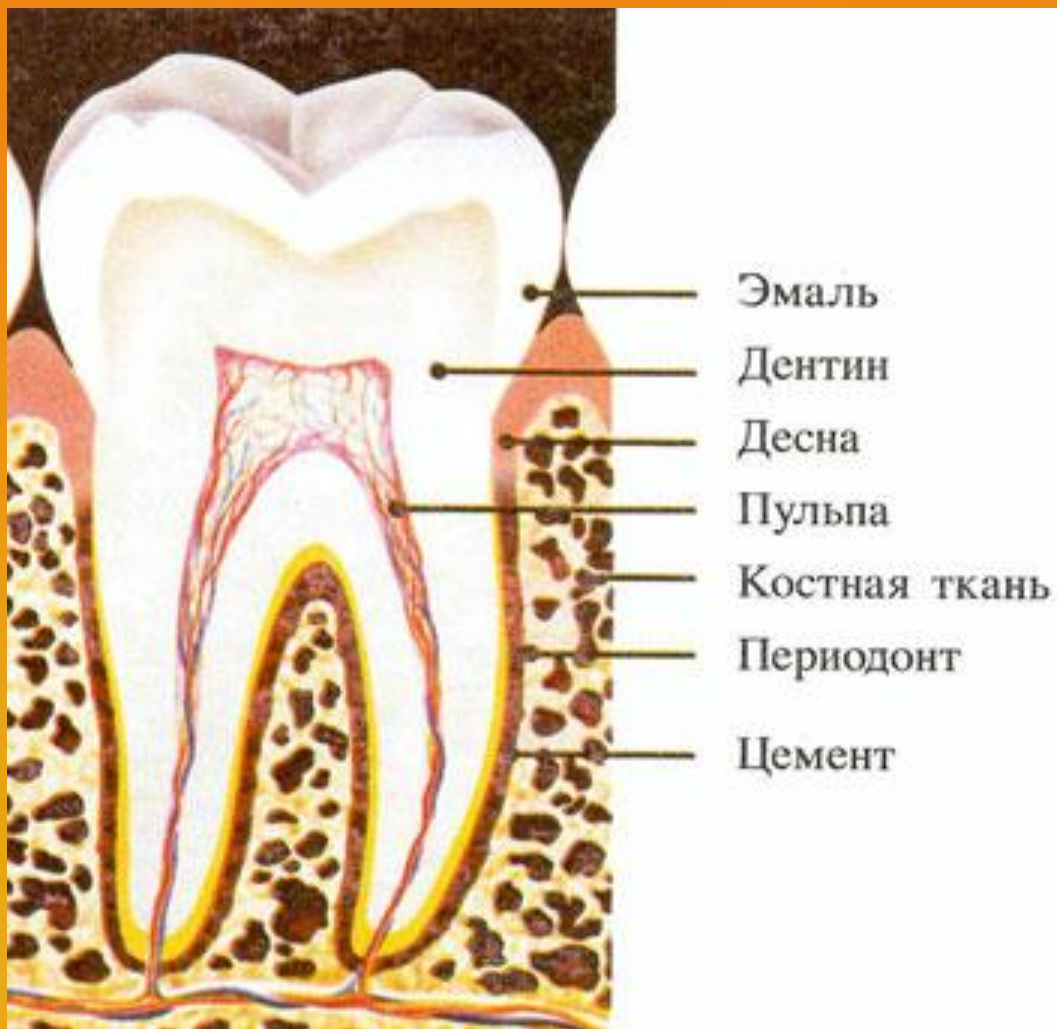
2017

Первые зубы у детей - молочные - начинают прорезываться примерно с четырех месяцев, и к трем годам занимают свои места. В шесть лет молочные зубы начинают выпадать и заменяться постоянными зубами, большинство которых вырастает к тринадцати годам.

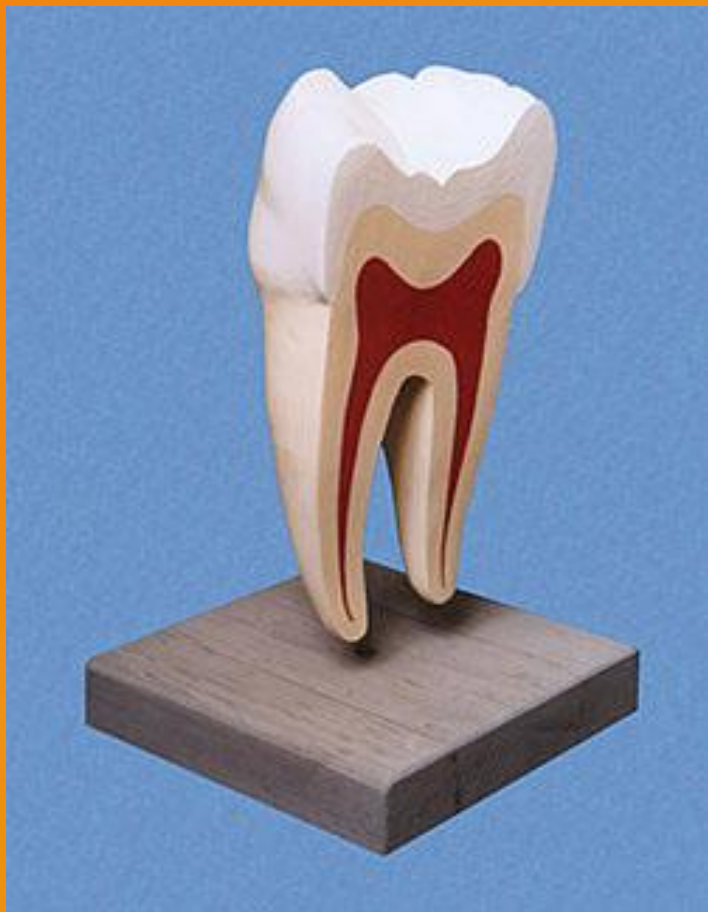
Посмотрите, как располагаются ваши зубы в полости рта:



Строение зуба:



Зуб в разрезе:



Самые главные враги зубов –
это микробы и вредные бактерии!



Они появляются на зубах после еды и очень быстро размножаются и если ты не будешь ухаживать за зубами, огромное количество микробов и бактерий начнут разрушать их и возникнет....

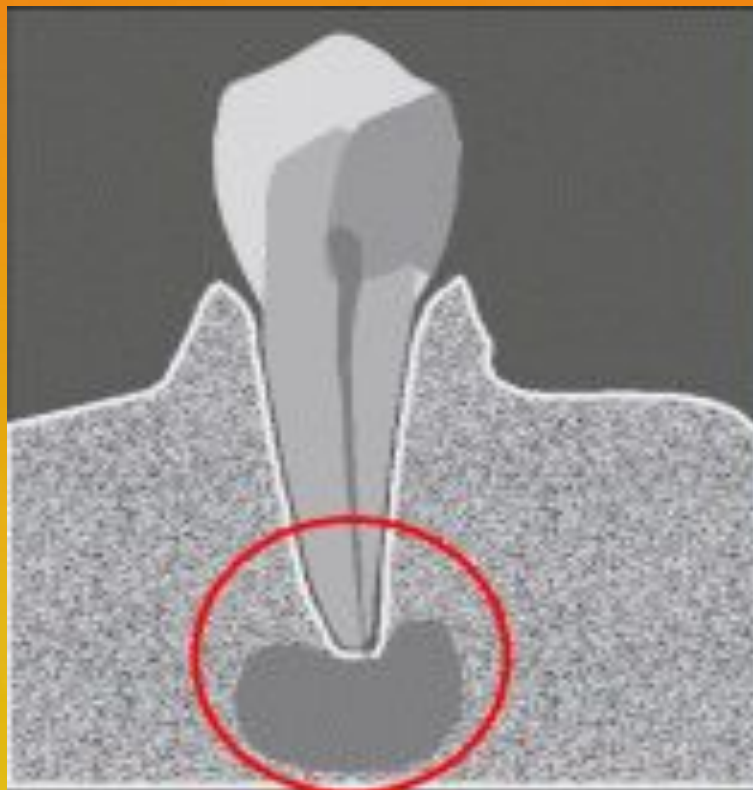
Кариес

• *Кариес* (от лат. "caries" — *костоеда*)

– это процесс, проявляющийся нарушением минерализации и последующим разрушением твердых тканей зуба под воздействием бактерий с образованием полости.

Микроорганизмы, "переваривая" углеводы из пищи выделяют молочную кислоту, что способствует разрушению минеральной основы зуба. Далее бактерии проникают в лежащие ниже слои и начинают разрушать их. Огромную роль при возникновении кариеса играет неправильное питание, несоблюдение правил гигиены полости рта.

С поверхности зуба микробы проникают в десну и
вызывают воспаление



И тогда:



Ой-ой-ой! Больно!!!

Заболевания зубов

- Гингивит-это результат неправильного или нерегулярного ухода за полостью рта.



Заболевания зубов

- Кариес-неправильная гигиена полости рта – основной и первостепенный фактор, приводящий к развитию кариеса



Заболевания зубов

- Пародонтит- причиной являются бактерии, живущие в полости рта, и продукты их жизнедеятельности образуют мягкий налет.



Гигиена полости рта

1. **Обязательно чистить зубы**
два раза в день - утром и
вечером!



ут!

Для этого нужна зубная паста
и зубная щетка.

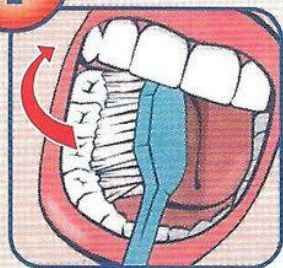
Разновидности щеток:



Важно чистить зубы правильно

1

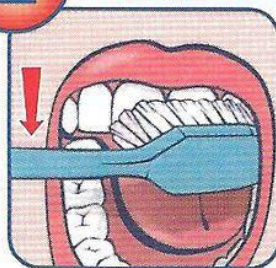
Внутренние поверхности жевательных зубов:



производят короткие движения, располагая щетку под углом к зубу

2

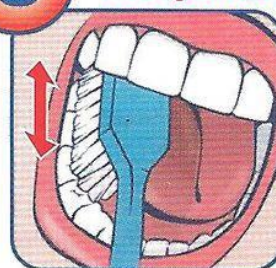
Наружные поверхности зубов:



головку зубной щетки располагают под углом 45° к зубу и производят выметающие движения от десны

3

Жевательные поверхности зубов:



зубную щетку располагают горизонтально и производят движение вперед-назад

4

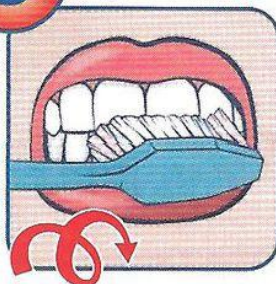
Внутренние поверхности передних зубов:



зубная щетка располагается вертикально, направление движения – от десны к режущему краю зуба

5

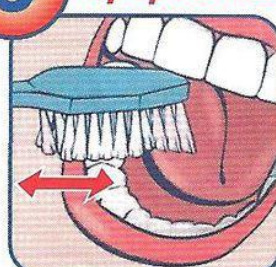
Массаж десен:



заканчивая чистку зубов круговыми движениями щетки с захватом зубов и десен при сомкнутых челюстях

6

Чистка зубов на стадии прорезывания:



зубы в стадии прорезывания чистят горизонтальными движениями вперед-назад, располагая зубную щетку как показано на рисунке

2. Полоскать рот после еды!

**3. Не ковырять в зубах
металлическими предметами!**

**4. И обязательно посещать
стоматолога не реже двух раз в год!**

Питание

Полезные для зубов продукты должны содержать небольшое количество сахара, достаточное количество витаминов и минеральных веществ. Полезно употреблять твердую пищу.

- Исключить употребление сахаросодержащих продуктов (сладости, печенья и т. п.) между основными приемами пищи.
- Исключить употребление сладких газированных напитков.

Вредные продукты для зубов

- Карамель, леденцы, шоколад
- Сладкие газированные напитки
- Сахаросодержащие продукты



Питание

Полезные продукты для зубов

- Сырые овощи и фрукты
- Орехи, сухофрукты
- Молоко, сыр, мясо
- Рыба, чай





**Некоторые из вас очень боятся зубного врача,
но если вы будете правильно ухаживать за своими
зубами, то вам бояться нечего!**

Будьте здоровы!

