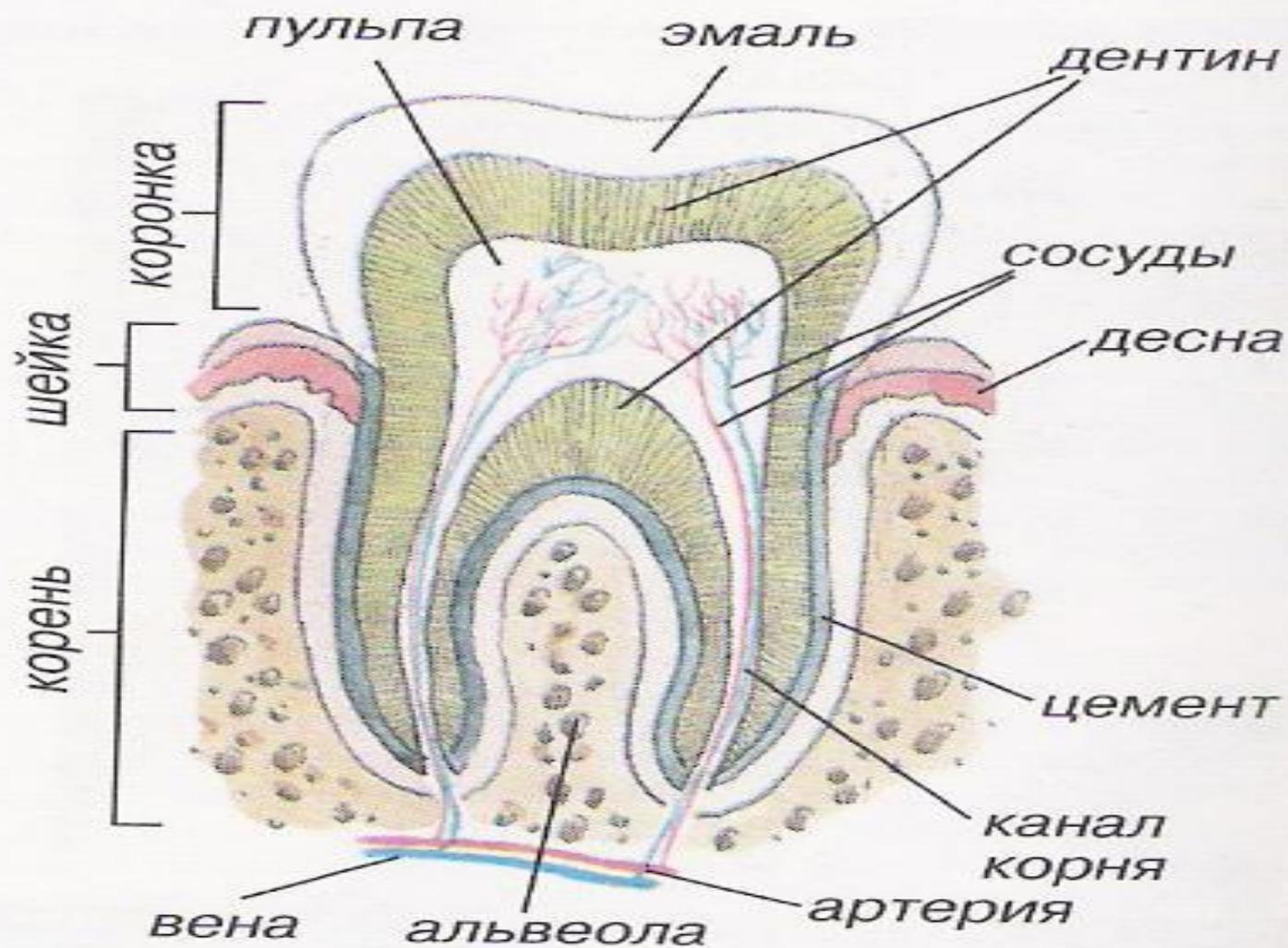


Здоровые зубы - залог здоровья



СТРОЕНИЕ ЗУБА



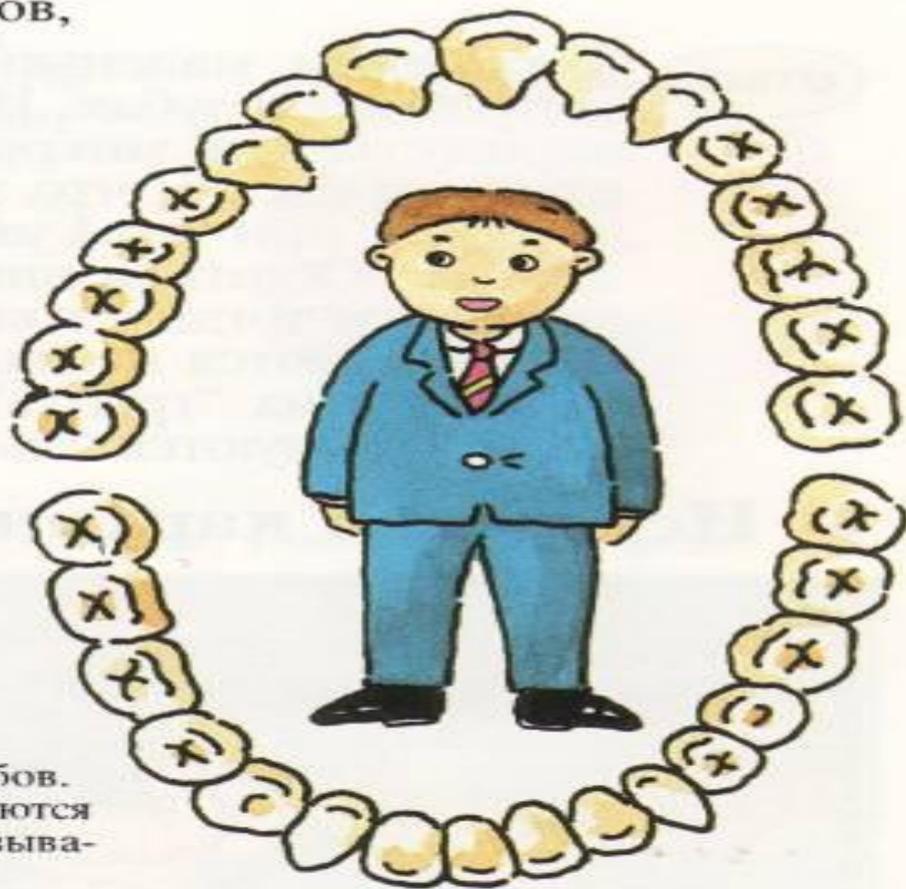
Давайте посчитаем наши зубы

У взрослых больше зубов, чем у детей. (Конечно, если все зубы целы).



Детские зубы

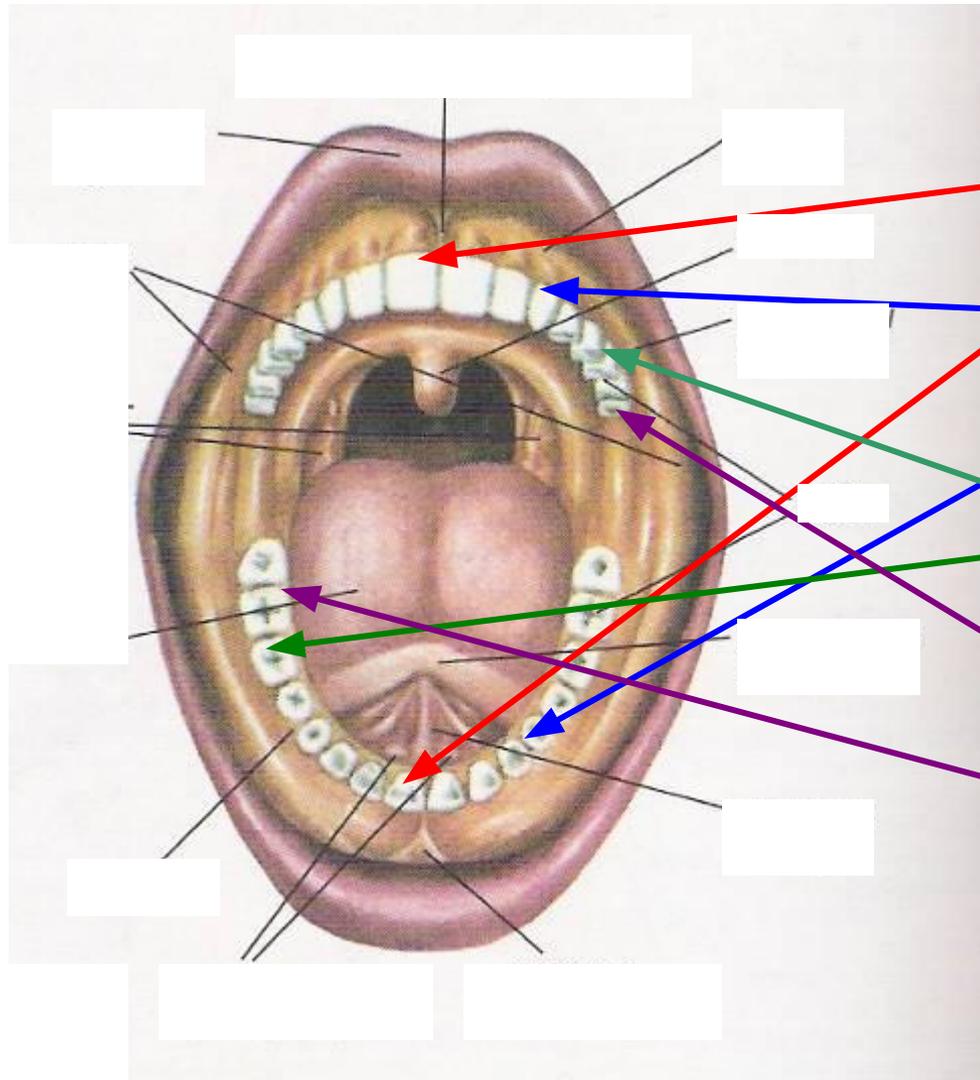
У детей всего-навсего 20 зубов. Да и те молочные. И появляются они (или, как говорят, прорезываются) далеко не сразу.



Взрослые зубы

У взрослых всего 32 зуба: по 8 зубов справа и слева от середины на верхней челюсти и столько же зубов на нижней челюсти.

НАШИ ЗУБЫ



резцы

клыки

коренные

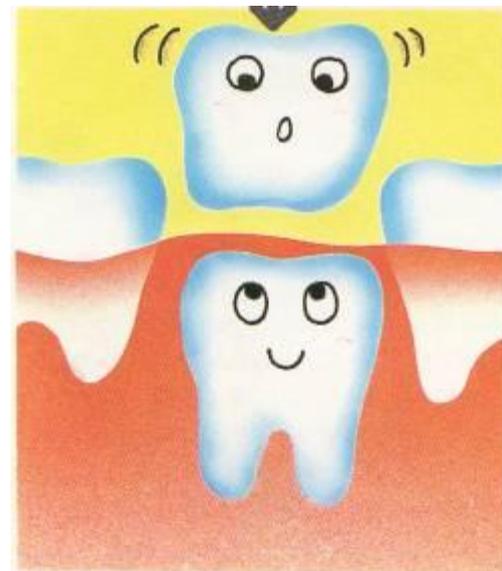
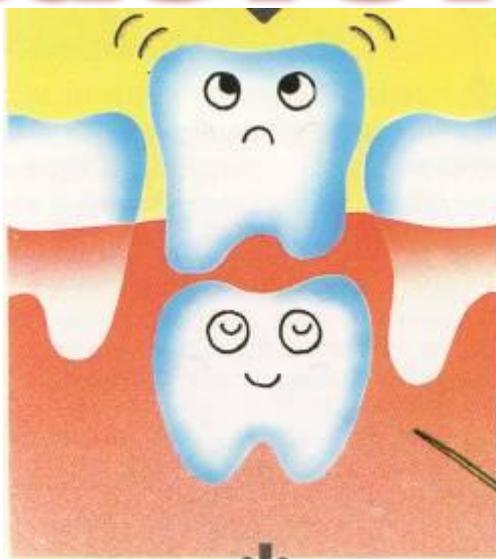
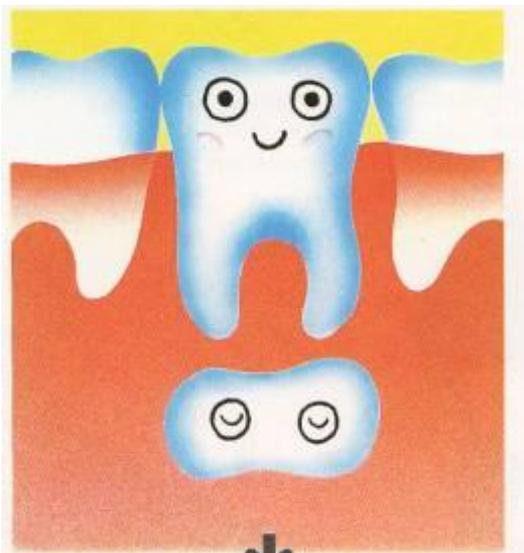
зубы

мудрости

Так

растёт

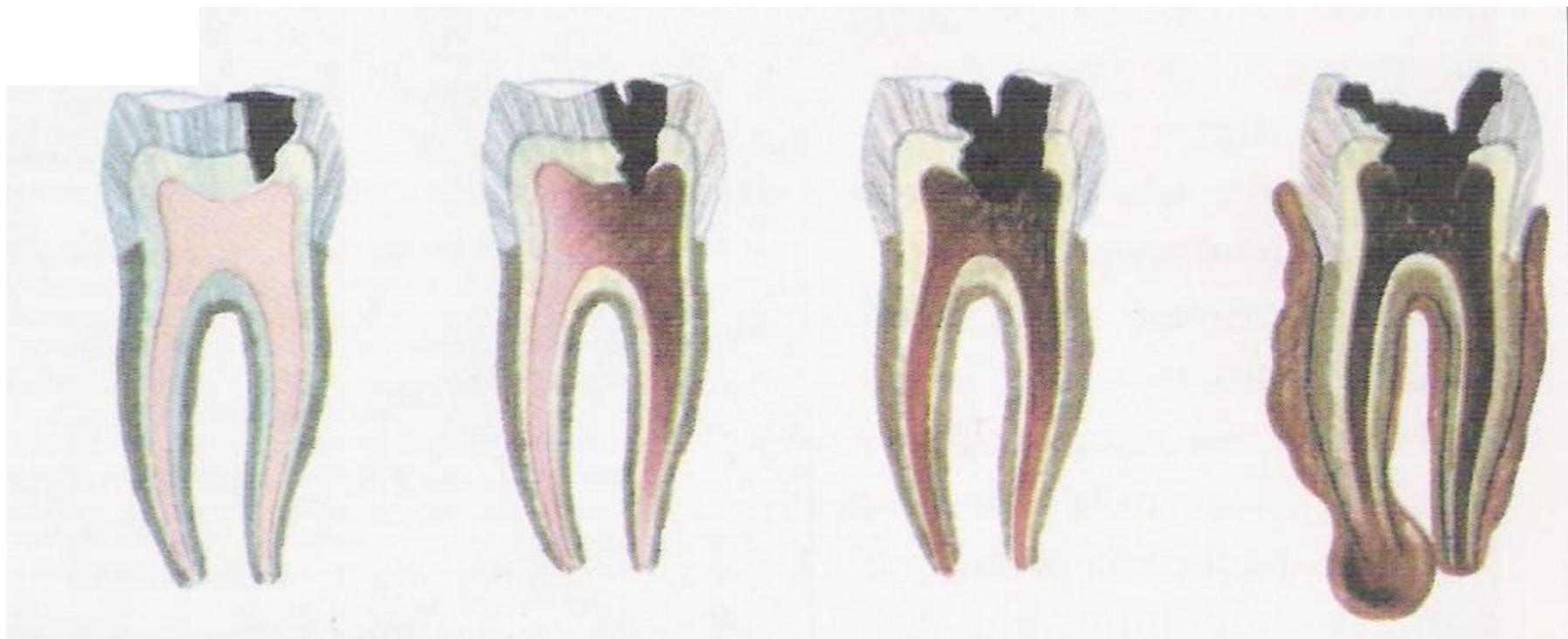
зуб.



Почему болят зубы?



Медленное разрушение зуба



Обязательно посещай стоматолога



Как правильно чистить зубы?

**Зубы нужно чистить 2
раза в день,
утром и вечером,
качественной зубной
пастой и щеткой.**



Наружные поверхности зубов:

**производят
выметающие
движения от
десны к зубу.**



Внутренние поверхности передних зубов:

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



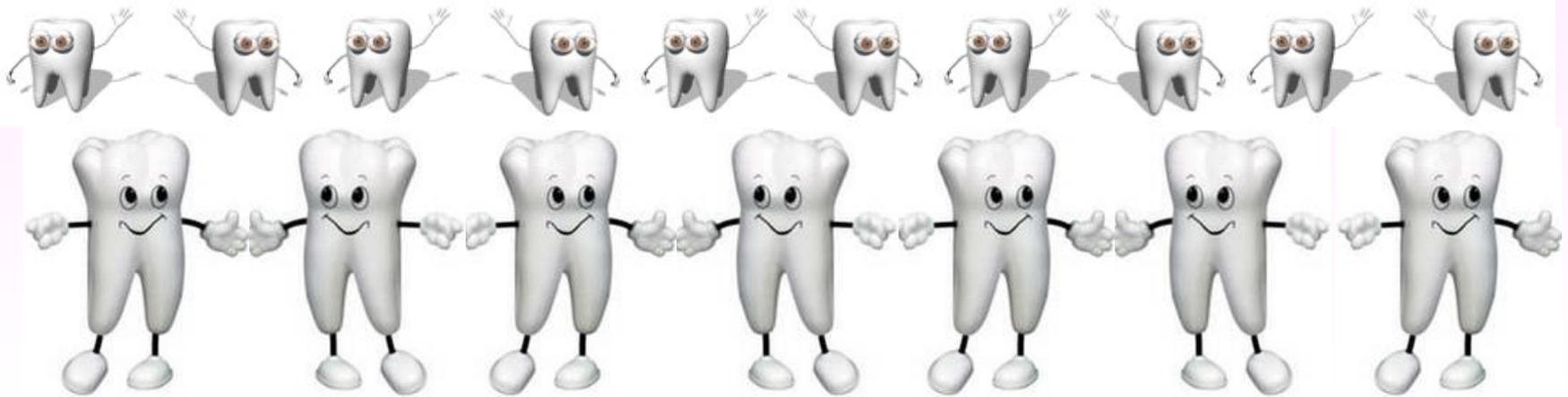
Жевательные поверхности зубов:

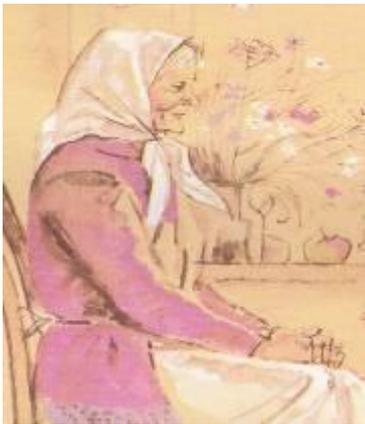
зубную щетку
располагают
горизонтально и
производят
чистящие
движения.



Советы

- ★ Если после приема пищи нет возможности почистить зубы, нужно хотя бы тщательно прополоскать рот водой.
- ★ Хороший результат так же дает применение жевательной резинки без сахара. Но при этом необходимо помнить, что жевательную резинку нужно жевать после еды не более 10 минут.





ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ от Бабушки Варвары

- Употребляй в пищу больше сырых фруктов и овощей (грызи морковку, репку)
- Зубам полезен витамин D, а он есть в рыбе, яйце, молоке. Каждый день выпивай стакан молока
- Для зубов полезен чёрный хлеб
- Два раза в год посещай стоматолога



Берегите зубы!

