

**Урок здоровья
на тему:
«Береги зубы с детства!»»**



- Как правило, первые зубы у детей начинают появляться в 4-6 месяцев. К 2,5 годам у детей должно быть 20 зубов.



Это молочные зубки, которые в 6-7 лет начнут меняться на постоянные.



В среднем к 14-ти
годам

происходит
полное
обновление
зубного ряда
ребенка.

В этом возрасте
у детей в норме
28 зубов.



В 18 лет (или позже) начинают прорезываться последние зубы – «зубы мудрости».

Их так называют, потому что они начинают расти уже в зрелом для человека возрасте.



- **Зуб – это живой орган!**
Сверху он покрыт самым твердым веществом в нашем организме – эмалью. Она защищает наши зубы от повреждения и помогает нам хорошо пережевывать пищу.

Если неправильно ухаживать за зубами и плохо питаться, эмаль зубов может начать разрушаться и тогда в зубах появляются полости. Это заболевание называется *кариесом*.





Чтобы зубы не болели, нужно:

- Чистить зубы 2 раза в день.
- Зубная паста и щетка должны соответствовать возрасту.
- Правильно питаться.
- Регулярно ходить к врачу – стоматологу на профилактический осмотр.



Правила чистки зубов

- Зубы чистят 2 раза в день: утром – после завтрака, вечером – после ужина, выметающими движениями от десны к зубу. Правильная техника чистки очень важна!
- Зубы чистят не менее 3х минут (по 10 движений на каждую сторону зуба). Это время необходимо, чтобы подействовала зубная паста.
- После каждого приема пищи (особенно сладкой и кислой) необходимо прополаскать рот водой.



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
движения
вперед-назад.*



4

Внутренние поверхности передних зубов:

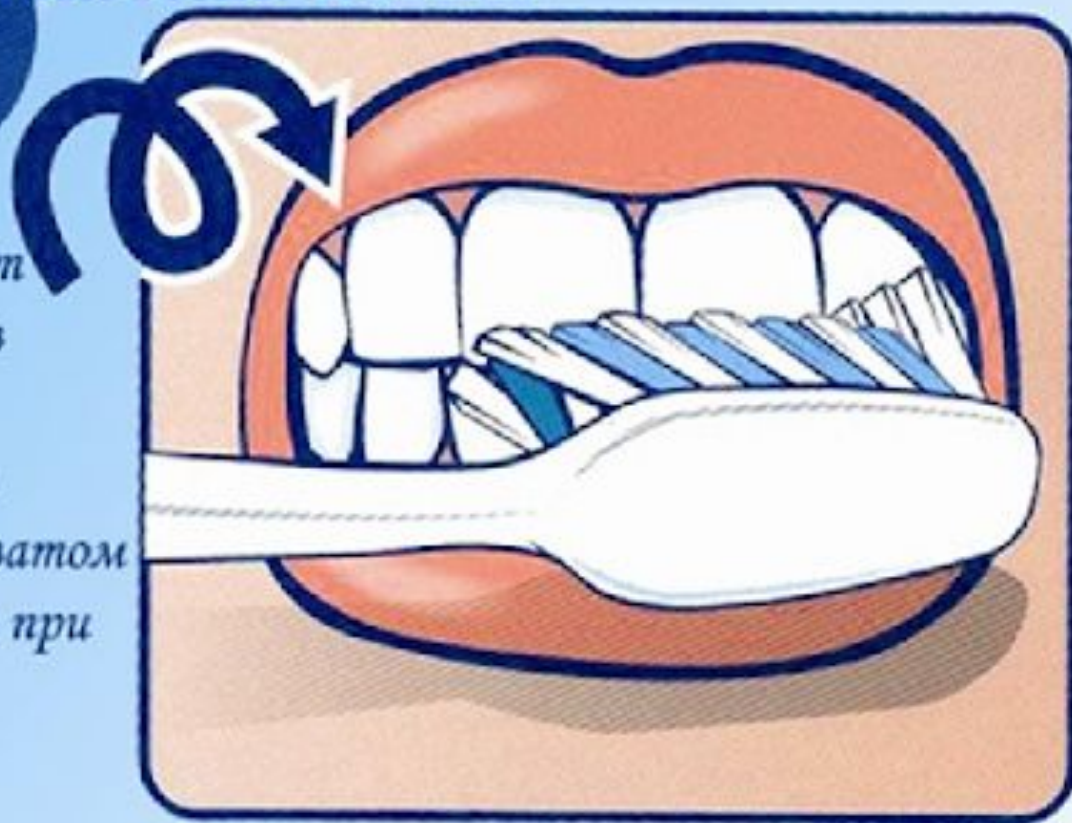
*Зубная щетка
располагается
вертикально,
направление
движения
от десны
к режущему
краю зуба.*



5

Массаж десен:

Заключают
чистку зубов
круговыми
движениями
щеткы 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.



Пища, полезная для зубов

- Твердая пища (яблоки, морковь, крупноволокнистое мясо) нужна для правильного роста челюстей.
- Шпинат, петрушка, укроп, зеленый чай содержат много фтора.
- Рыба богата фосфором.
- Молочные продукты и яйца насыщают зубы кальцием.



Чтобы зуб не повредить, нужно:

- Не разгрызать кости и твердые конфеты.
- Не раскусывать орехи.
- Не пить холодную воду и не есть мороженое сразу после приема горячей пищи.



Соблюдай эти
правила и
твои зубы
всегда будут
здоровые и
красивые!



Спасибо за внимание!

