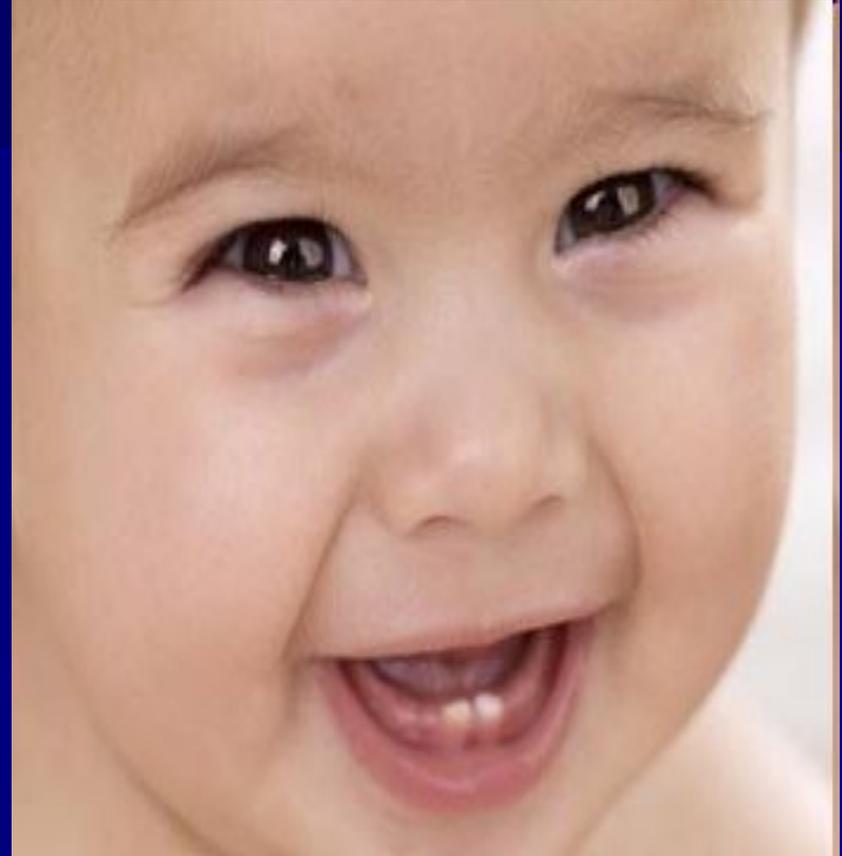


**Урок здоровья  
на тему:  
«Береги зубы с детства!»»**



- 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:

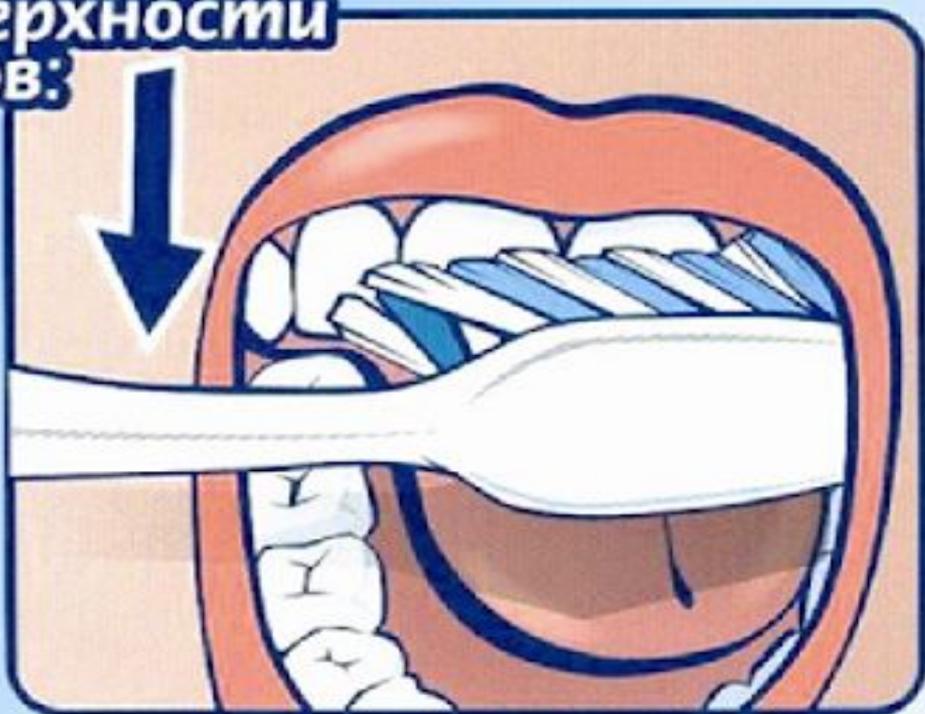
*Производят  
короткие  
движения,  
располагая  
щетку  
под углом  
к зубу.*



# 2

## Наружные поверхности зубов:

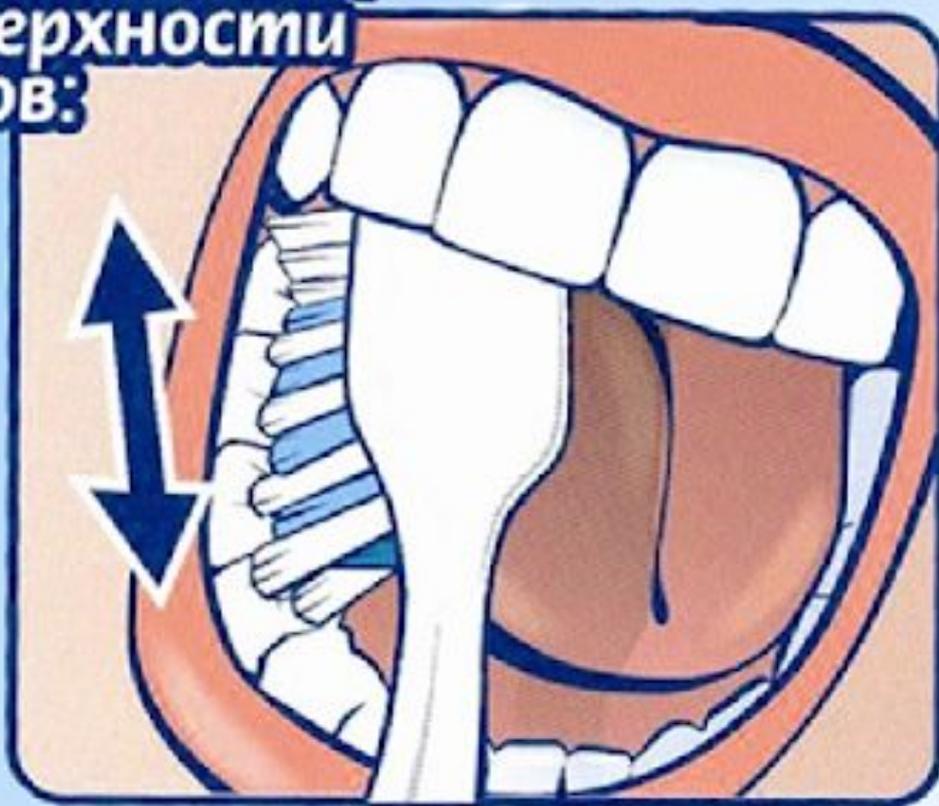
Головку зубной  
щетки  
располагают  
под углом 45  
к зубу  
и производят  
выметающие  
движения  
от десны.



# 3

## Жевательные поверхности зубов:

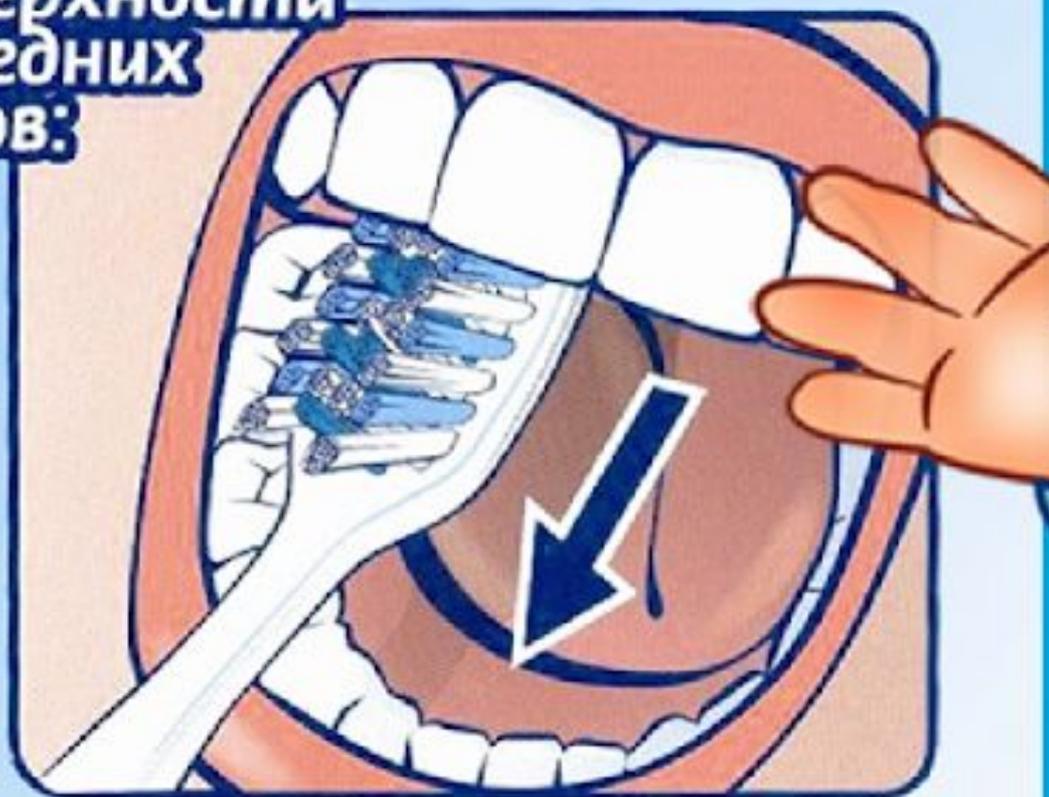
*Зубную щетку  
располагают  
горизонтально  
и производят  
движения  
вперед-назад.*



# 4

## Внутренние поверхности передних зубов:

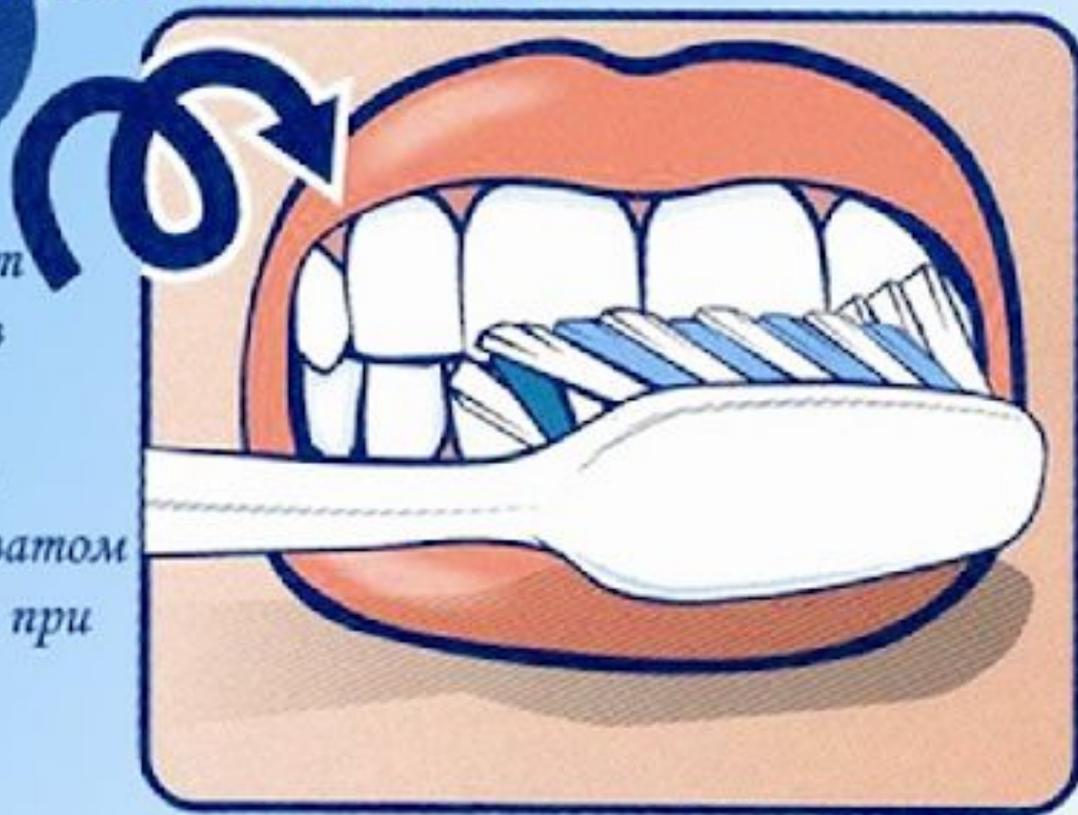
*Зубная щетка  
располагается  
вертикально,  
направление  
движения  
от десны  
к режущему  
краю зуба.*



**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!**

