

**«Если мальчик любит мыло  
и зубной порошок,  
Этот мальчик очень милый  
поступает хорошо.»**



# **Какую улыбку можно назвать красивой?**

- Добрую
- Радостную
- Открытую
- С красивыми и здоровыми зубами



**Не на всякие зубы приятно смотреть!**



# Знаете ли вы?



- Зубы покрыты эмалью.
- Она твёрдая, защищает зубы от повреждения.
- Если за зубами неправильно ухаживать – появляется дырочка (*кариес*)
- Дырка в зубе – всегда больно!
- А ещё больные зубы вредят другим органам – сердцу, почкам...



## *Какую роль выполняют зубы?*

- Зубы измельчают пищу. Поэтому без зубов невозможно нормальное пищеварение. Зубы способствуют ясному произношению звуков, они украшают лицо.



**В разных странах существуют разные обычаи, связанные с выпадением зубов:**

**В Америке – дети кладут на ночь выпавший зуб под подушку на ночь специально для Зубной Феи, которая может забрать зуб и положить вместо него несколько монеток!**



- У испанцев надо забросить зуб на крышу дома и рассказать смешной стишок, приглашая мышонка, взять старый зуб и принести новый.
- Кстати, в России , тоже зовут мышку, но зуб принято класть на печку.
- Когда японский ребёнок теряет зуб, он бросает его в воздух и кричит:  
«Превратись в зуб Они!»(Они – это японское чудовище, у которого очень крепкие зубы).



# Что вредно для зубов?

- Грызть орехи
- Есть очень холодную или очень горячую пищу
- Есть вредную для зубов пищу (особенно много сладкого)



# *А что делать, если зубы всё же заболели?*

**Зубные врачи – стоматологи – знают:**

- как помочь при зубной боли*
- как некрасивые зубы сделать красивыми!*





**Чтобы зуб не беспокоил,  
Помни правило такое:**

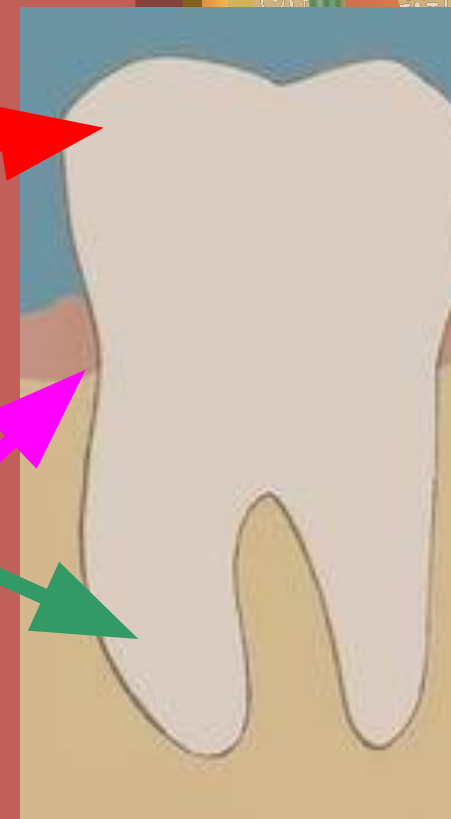
**К стоматологу идём  
В год два раза на приём.  
И тогда улыбки свет  
Сохранишь на много лет!**



# Зуб – это живой орган!

Каждый зуб состоит из трёх основных частей:

- **Коронка** – часть зуба, которая видна в полости рта;
- **Корень** – часть зуба, которая располагается в челюсти,
- **Шейка** – часть зуба, которая располагается между коронкой и корнем. Она прикрыта десной.



- Зубы - самые твердые части нашего организма. Сверху они покрыты эмалью – прочным, блестящим веществом.
- Эмаль, как панцирь, защищает зубы.
- Под эмалью тоже находится твердое вещество, но уже менее прочное. Внутри зуба имеются нервы и кровеносные сосуды. Кровь приносит зубам питательные вещества.
- Но как ни крепка эмаль, она может разрушаться. Тогда начинают болеть зубы.



- Эмаль разрушается из-за гниения остатков пищи, резкой смены температуры. Например, после горячего супа или чая нельзя брать в рот холодную воду или мороженое. И, наоборот, после холодной пищи нельзя есть горячую.



# Какие продукты опасны для зубов?

- Сахар и сладости - не единственные виновники плохого состояния зубов. Продукты с высоким уровнем кислотности - например, леденцы с кислоткой, газированные напитки и даже фруктовые соки - могут ослабить эмаль зубов.



- Стоматологи включили в список самых опасных продуктов слишком кислые (например, кислые яблоки и виноград), слишком вязкие, тягучие и сладкие (например, конфеты-ириски). Даже кислые жевательные витамины для детей могут стать причиной развития кариеса



- Эмаль может потрескаться, когда грызут орехи, злоупотребляют конфетами, сахаром. Она портится и в тех случаях, когда в зубах ковыряют булавками, иголками или другими металлическими предметами.

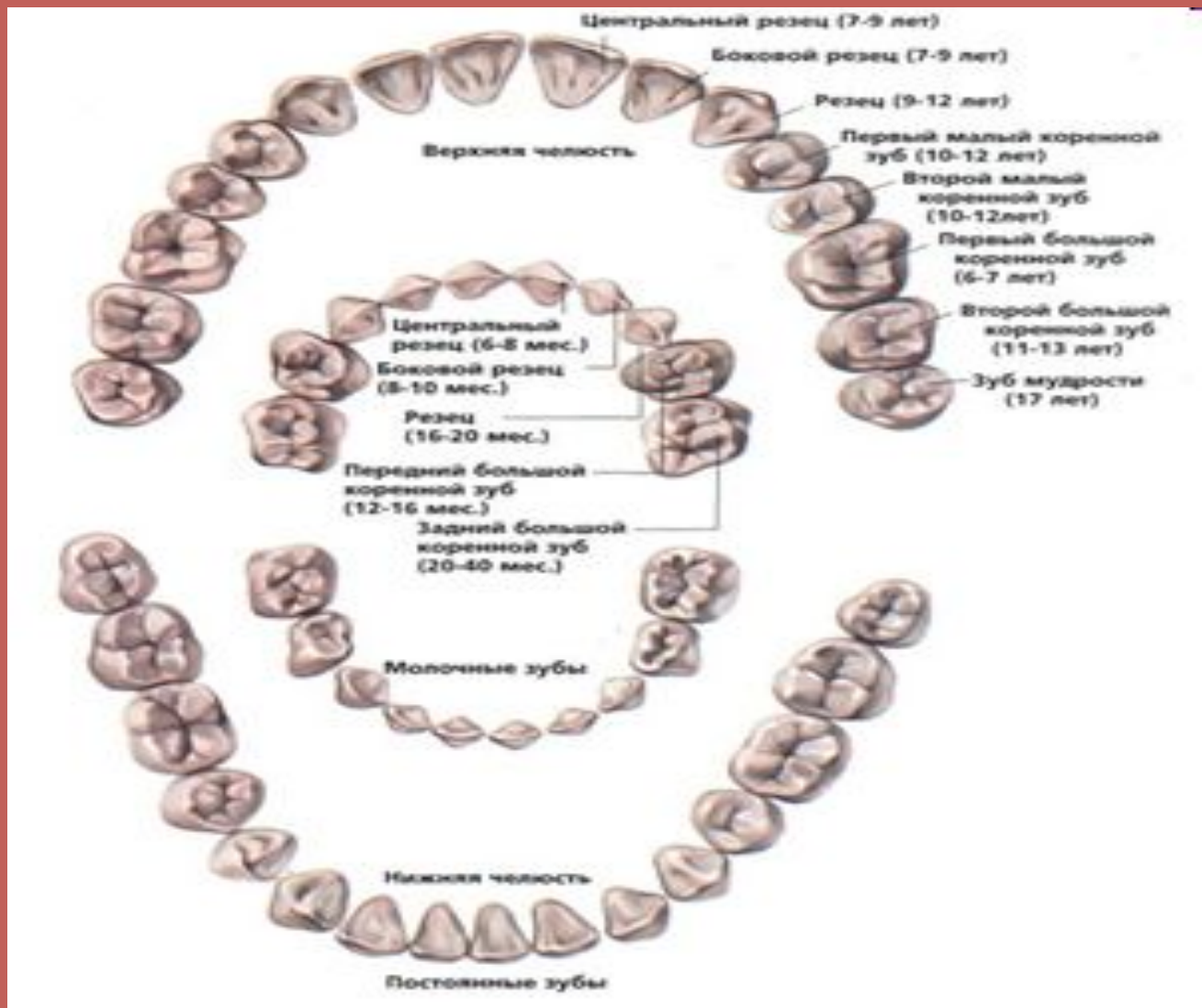




- На протяжении жизни человек имеет два «комплекта» зубов. Первый насчитывает 20 детских, или молочных, зубов, названных так потому, что они естественным путём выпадают в возрасте 5–6 лет. Этот первый набор заменяется 32 взрослыми, или постоянными, зубами.
- У каждого зуба есть две основные части: коронка, расположенная над десной, и корень.







- Как поел, почисти зубки.
- Делай так два раза в сутки.
- Предпочти конфетам фрукты,
- Очень важные продукты!



- ***Как правильно чистить зубы:***
- 1. Чистыми руками берется зубная щетка, моется теплой проточной водой.
- 2. На щетину зубной щетки наносится зубная паста размером с горошину.
- 3. Рот нужно тщательно прополоскать теплой водой.
- 4. Собственно, чистка зубов: горизонтальные, вертикальные и круговые движения. Преобладать в чистке зубов должны вертикальные или выметающие движения.
- 5. Время чистки зубов 3–4 мин.





- 6. Если ребенку рекомендовано врачом, то после полоскания рта водой, могут следовать полоскания фторсодержащими полоскателями, либо намазывание зубов специальным реминерализующим гелем.
- 7. Зубная щетка моется теплой проточной водой, щетина намыливается любым туалетным мылом, щетка устанавливается в стакан головкой вверх.



Надо чистить каждый зуб,  
Верхний зуб, нижний зуб,  
Даже самый дальний зуб, —  
Очень важный зуб,  
Изнутри, снаружи гари,  
Три снаружи, изнутри.



# • *Как правильно чистить зубы*



- Наружные поверхности зубов



- Головку зубной щётки располагают под углом  $45^\circ$  к зубу и производят выметающие движения от десны



- Жевательные поверхности зубов

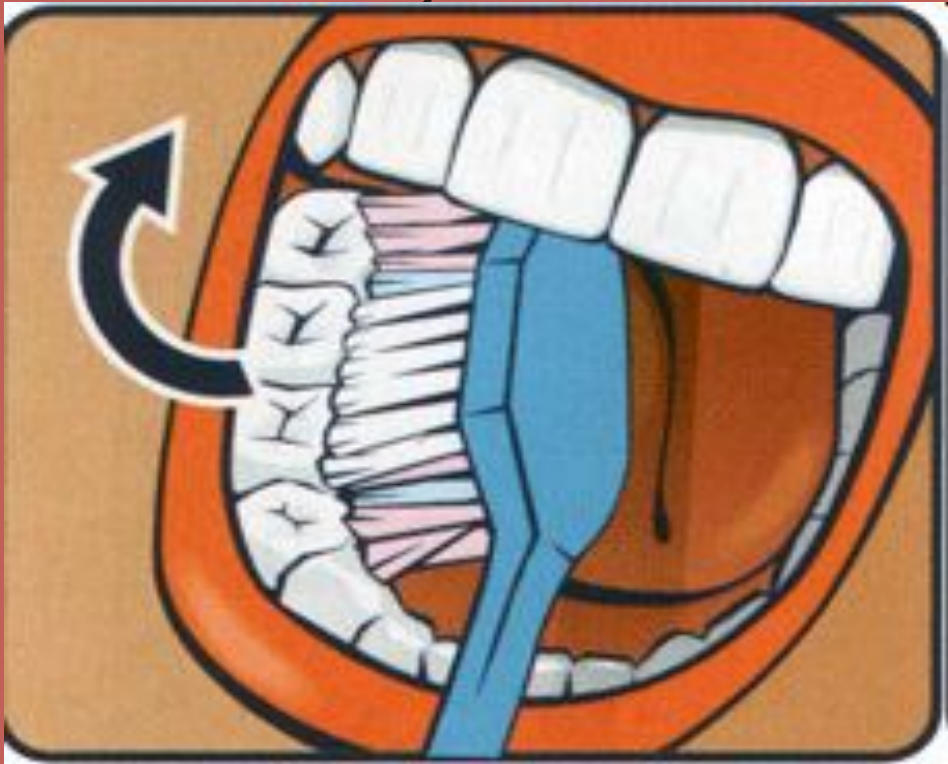


- Зубную щётку располагают горизонтально и производят движения вперёд-назад





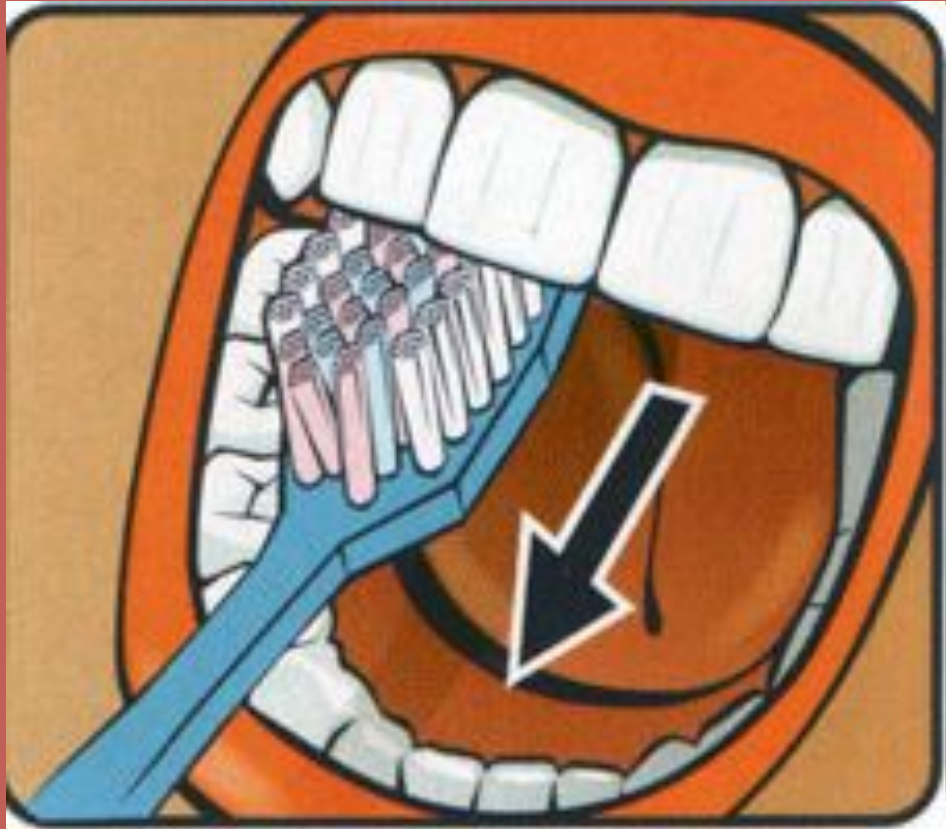
- Внутренние поверхности жевательных зубов



- Производят короткие выметающие движения, располагая щётку под углом к зубу



- Внутренние поверхности передних зубов



- Зубная щётка располагается вертикально. Направление движения – от десны к режущему краю зуба



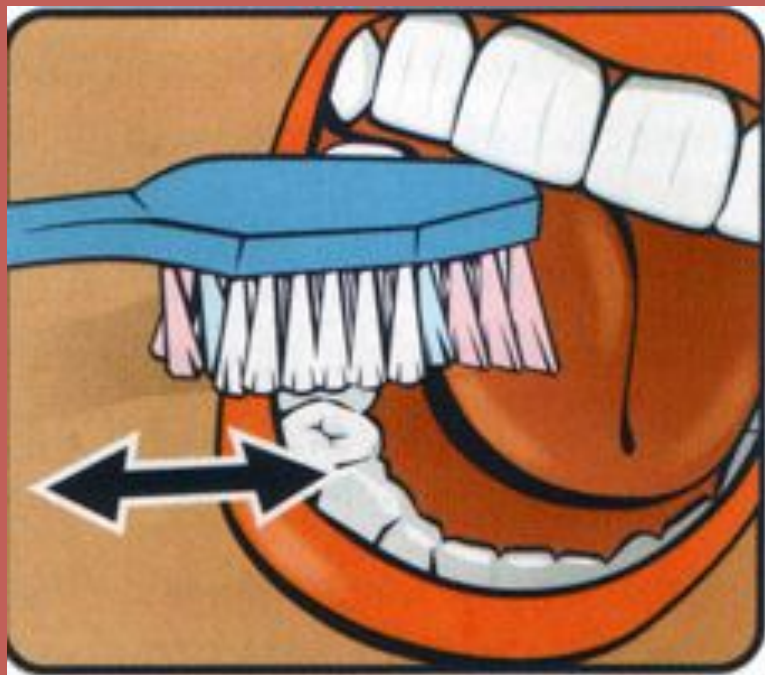
- Массаж дёсен



- Заканчивают чистку зубов круговыми движениями щётки с захватом зубов и дёсен при сомкнутых челюстях



- Чистка зубов на стадии прорезывания



- Зубы в стадии прорезывания чистят горизонтальными движениями вперёд-назад, располагая зубную щётку, как показано на рисунке



- Зубы чистить по утрам очень надо,
- И запомнить уж пора всем ребятам.
- Любит песни перепелка - перепелочка,
- Раз иголка, два иголка, будет елочка.
- И заветное словечко нами сказано.
- Чтоб здоровыми мы были, мы обязаны



- Утром выйти на зарядку очень дружно.
- И умыться и почиститься нам нужно.
- Чтоб довольны были нами наши мамочки,
- Чтоб на щечках появились даже ямочки.
- Чтоб улыбками сверкали белозубыми,
- Чтоб не стали, чтоб не стали мы беззубыми.
- Зубы чистить по утрам очень надо,
- И запомнить уж пора всем ребятам.



- **Жевательная резинка заменяет чистку зубов?**
- **Никогда!!!** Жевательная резинка - дополнительное средство гигиены полости рта. Ее можно использовать, если нет совсем никакой возможности почистить зубы. Жевать ее можно только после еды (но ни как не вместо...) в течение 5-10 минут. При более длительном жевании все полезные эффекты жевательной резинки заканчиваются, и начинаются вредные.









