

ГКУ СО КК  
Староминский СРЦН «ВЕСТА»

# «ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ – ГАРАНТИЯ ЗДОРОВЬЯ!»



Подготовила: медсестра СРЦН

# ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ - ГАРАНТИЯ ЗДОРОВЬЯ

Объясните, почему наше здоровье зависит от здоровья зубов?

1. Зубы участвуют в пережевывании пищи, а, следовательно, обеспечивают нормальную деятельность желудочно-кишечного тракта;
2. Если пища плохо пережевана, то и пищеварительная система будет от этого страдать, например: болеть живот.



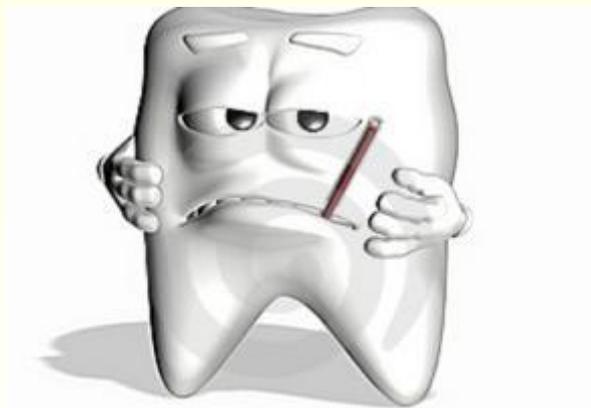
**ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ** - это красивая и обворожительная улыбка, правильная речь.

# ПОЧЕМУ БОЛЯТ ЗУБЫ???

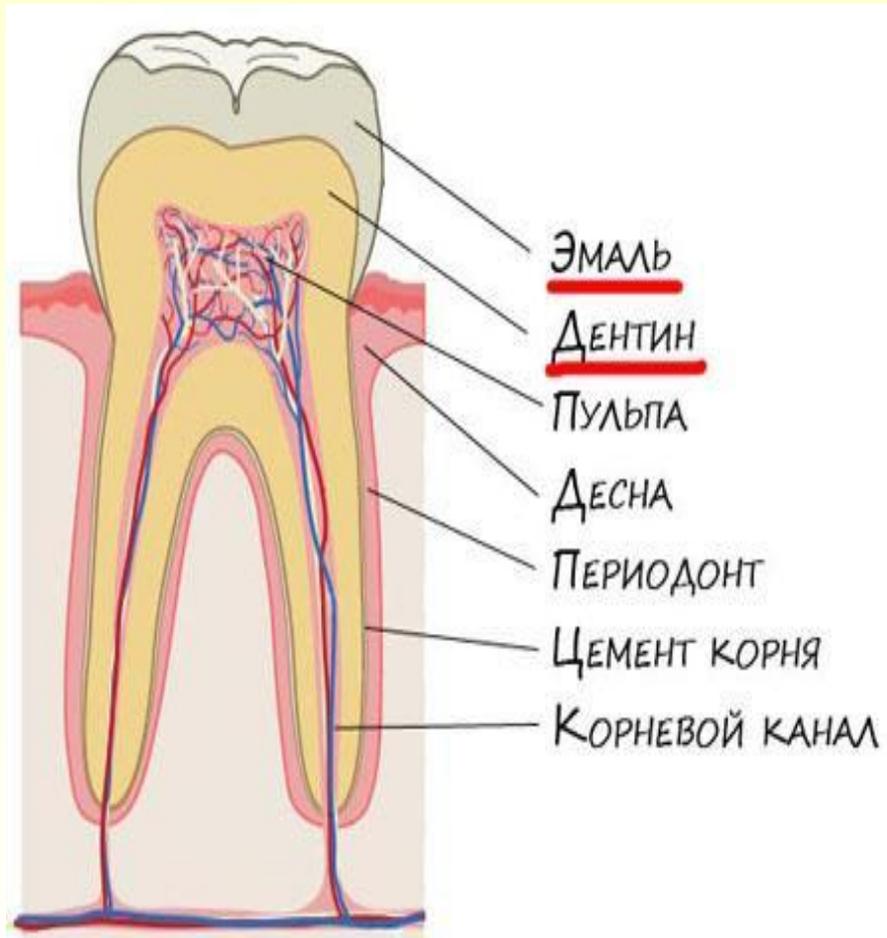
Зубы кажутся крепкими и твёрдыми, но если за ними не ухаживать, то они быстро портятся. Объясните как постепенно разрушается зуб при кариесе.

Тепло + влага + еда = множество бактерий

Сахар + бактерии + кислота = зубной налёт



# СТРОЕНИЕ ЗУБА



- Эмаль - твердое покрытие (в организме нет ничего более твердого).
- Дентин - еще одно твердое вещество, которое находится под эмалью.
- Под дентином- расположена пульпа - мягкая ткань, богатая кровеносными сосудами и нервами, обеспечивающими чувствительность зуба.
- У зубов есть корни, уходящие глубоко в кость челюсти.
- Основание зуба со всех сторон окружено десной.

# «ЧИСТКА ЗУБОВ»



1. Зубная щетка располагается вдоль линий десе  
Движения зубной щетки - сверху вниз.

Тщательно чистить каждый зуб.

2. Очистить внутреннюю поверхность каждого зуб-  
Движения зубной щетки - снизу вверх.

3. Почистить жевательную поверхность каждого зу  
Движения щетки - вперед назад.

4. Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону  
передних зубов круговыми движениями.

5. Не забудьте почистить язык.



# ЗАБОЛЕВАНИЕ ЗУБОВ и ДЕСЕН



- Как ни тверды наши зубы, но они часто разрушаются и болят.
- Среди стоматологических заболеваний наиболее распространен **КАРИЕС** - образование дырок (полостей) в твердых тканях зуба.
- Мягкие ткани - это заболевание называется **ПАРАДОНТИТ**. Он может возникнуть, если не лечить кариес, а так же - от механического повреждения десны (например, грубой пищи, зубной щеткой).
- Скажите, от чего же разрушаются зубы?

# ВЫВОДЫ



- |                                                                             |   |                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------|
| 1. Чистить зубы 2 раза в день — после завтрака и ужина.                     | → | Понижается кислотность и уничтожаются микробы во рту         |
| 2. Чистить зубы со всех сторон не менее 3 минут.                            | → | Обеспечивается снятие зубного налета                         |
| 3. Для чистки зубов использовать пасты, содержащие фтор.                    | → | Укрепляется эмаль                                            |
| 4. Чистить зубы щеткой с искусственной щетиной.                             | → | В такой щетке заводится меньше микробов                      |
| 5. Хранить щетку на открытом воздухе щетиной вверх, предварительно намылив. | → | Не заводятся микробы                                         |
| 6. Менять щетку 4 раза в год.                                               | → | Лучше чистятся зубы                                          |
| 7. После чистки зубов делать массаж десен вращательными движениями пальцев. | → | Улучшается питание зубов                                     |
| 8. Использовать после еды зубочистки.                                       | → | Удаляются остатки пищи                                       |
| 9. Полоскать рот после сна и после любой еды.                               | → | Понижается кислотность во рту                                |
| 10. Использовать после еды жевательную резинку без сахара.                  | → | Понижается кислотность во рту, нагружаются жевательные мышцы |
| 11. Интенсивно пережевывать сырые овощи и фрукты.                           | → | Хорошо очищаются и тренируются зубы                          |
| 12. Меньше есть сахара, конфет, печенья.                                    | → | Реже образуется кариес                                       |
| 13. Не грызть ногти, карандаши и др.                                        | → | Реже возникают заболевания зубов и околозубных тканей        |
| 14. Не есть одновременно горячее и холодное                                 | → | Сохраняется эмаль зубов                                      |

# Спасибо за просмотр

