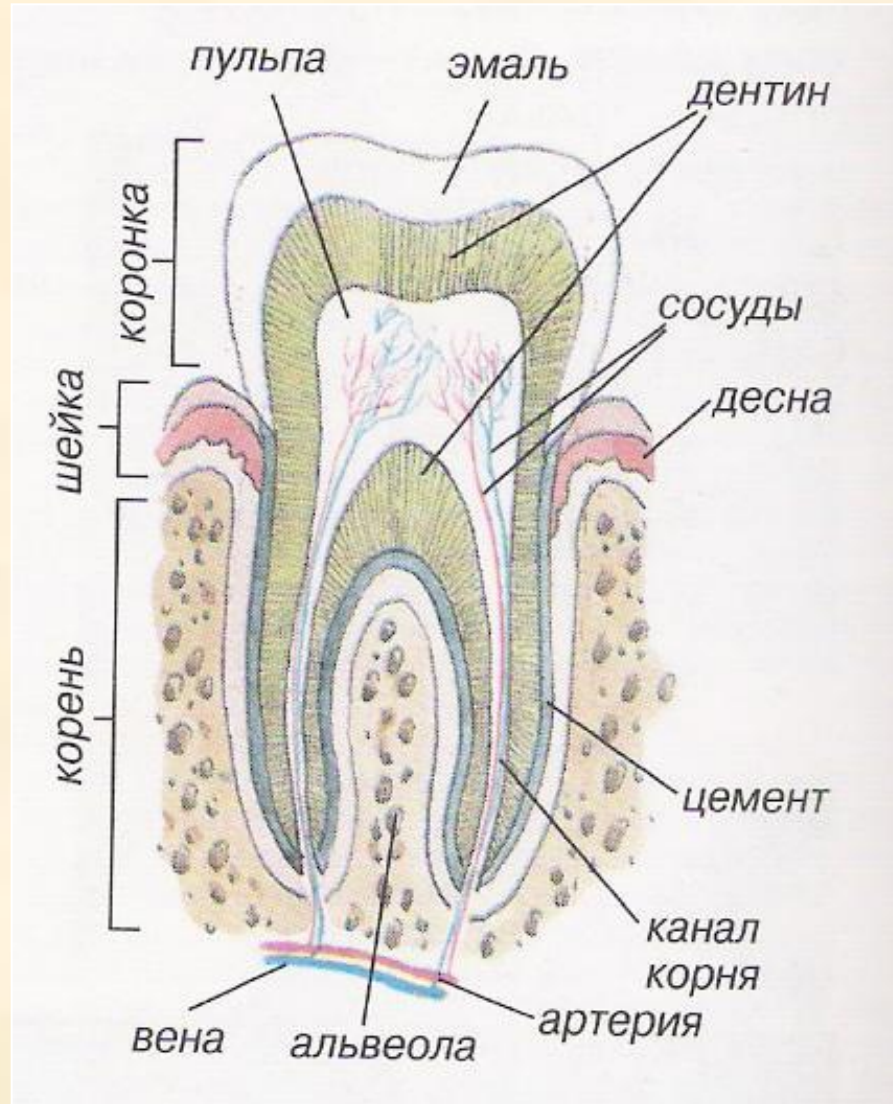


**«Хорошие зубы -
залог здоровья!»**



СТРОЕНИЕ ЗУБА



Давайте посчитаем наши зубы

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



Детские зубы

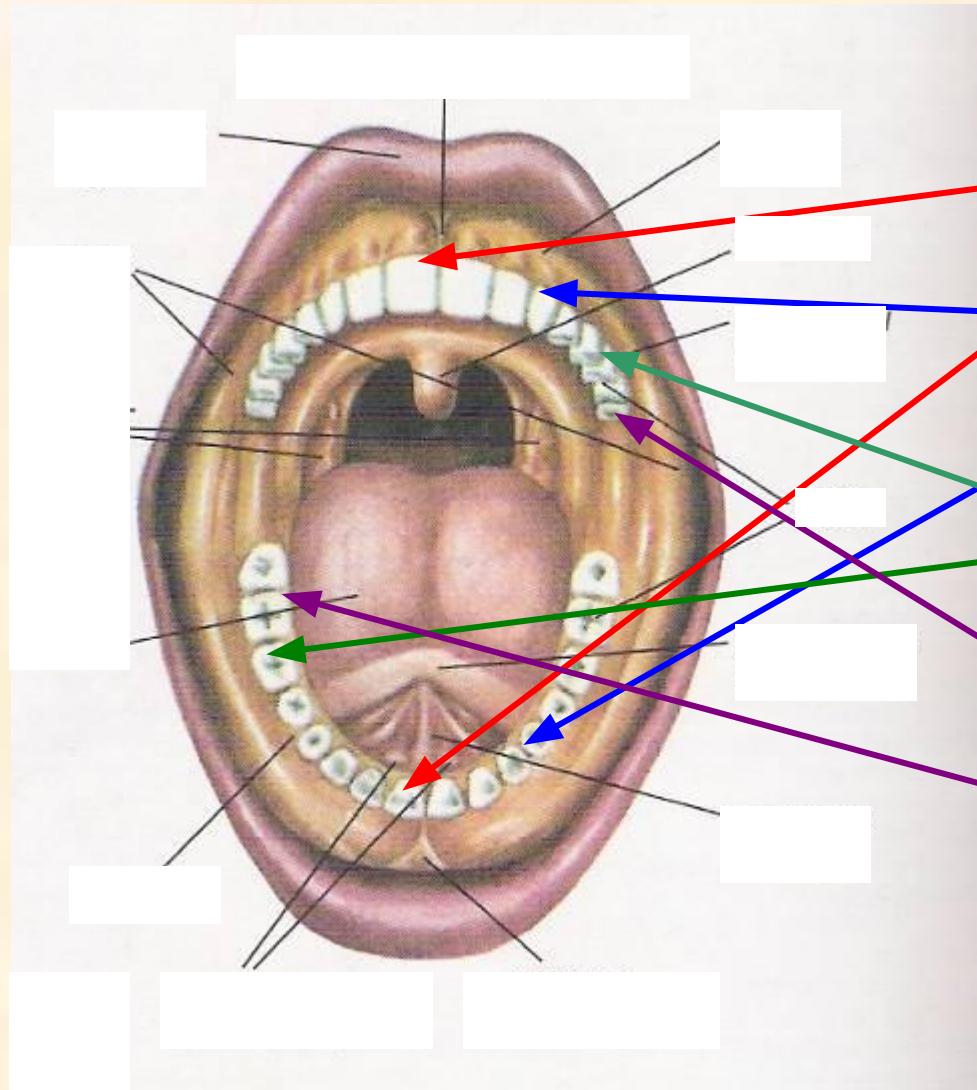
У детей всего-навсего 20 зубов. Да и те молочные. И появляются они (или, как говорят, прорезываются) далеко не сразу.



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

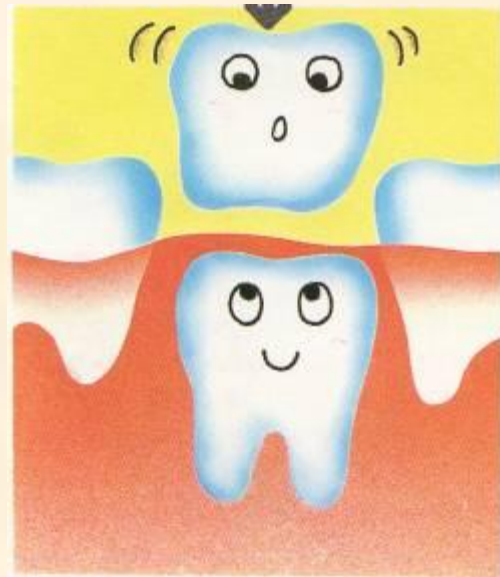
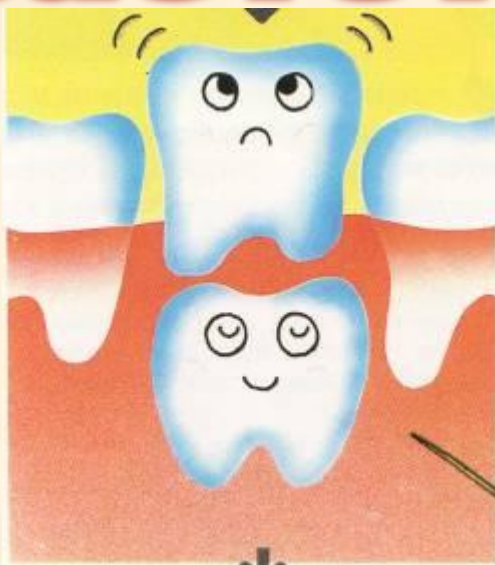
зубы

мудрости

Так

растёт

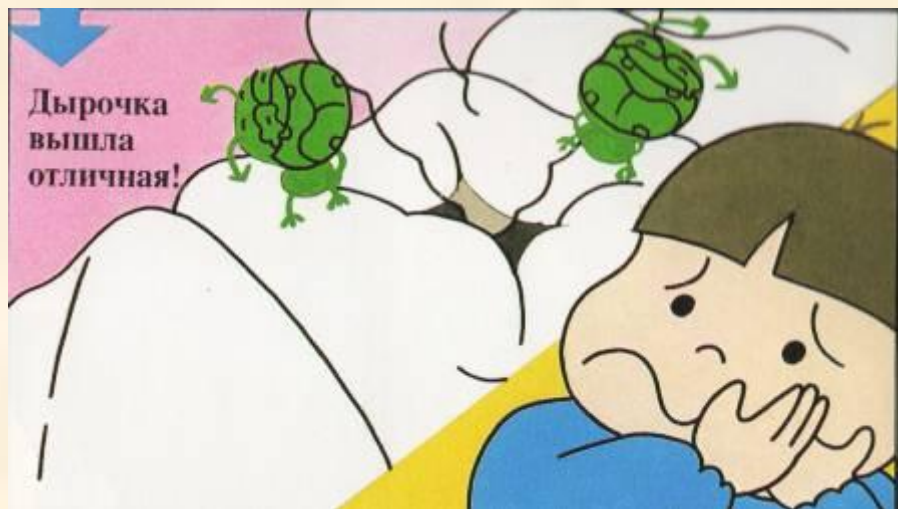
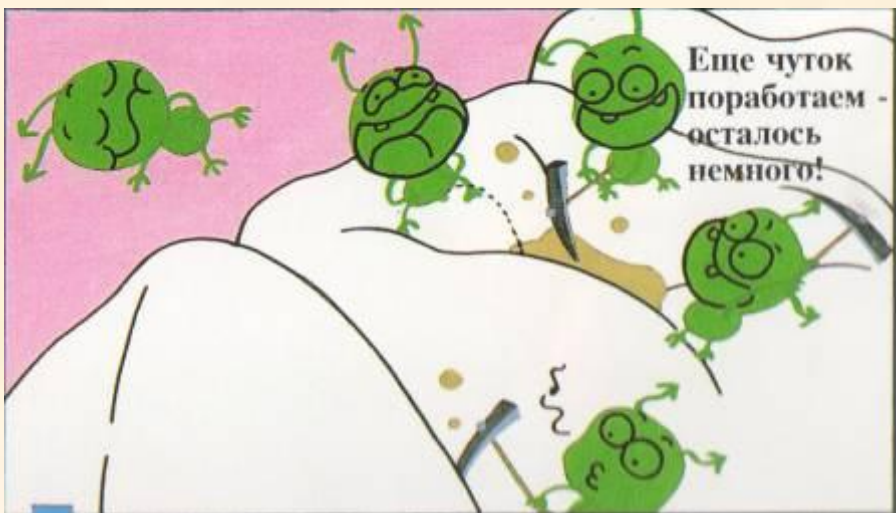
зуб.



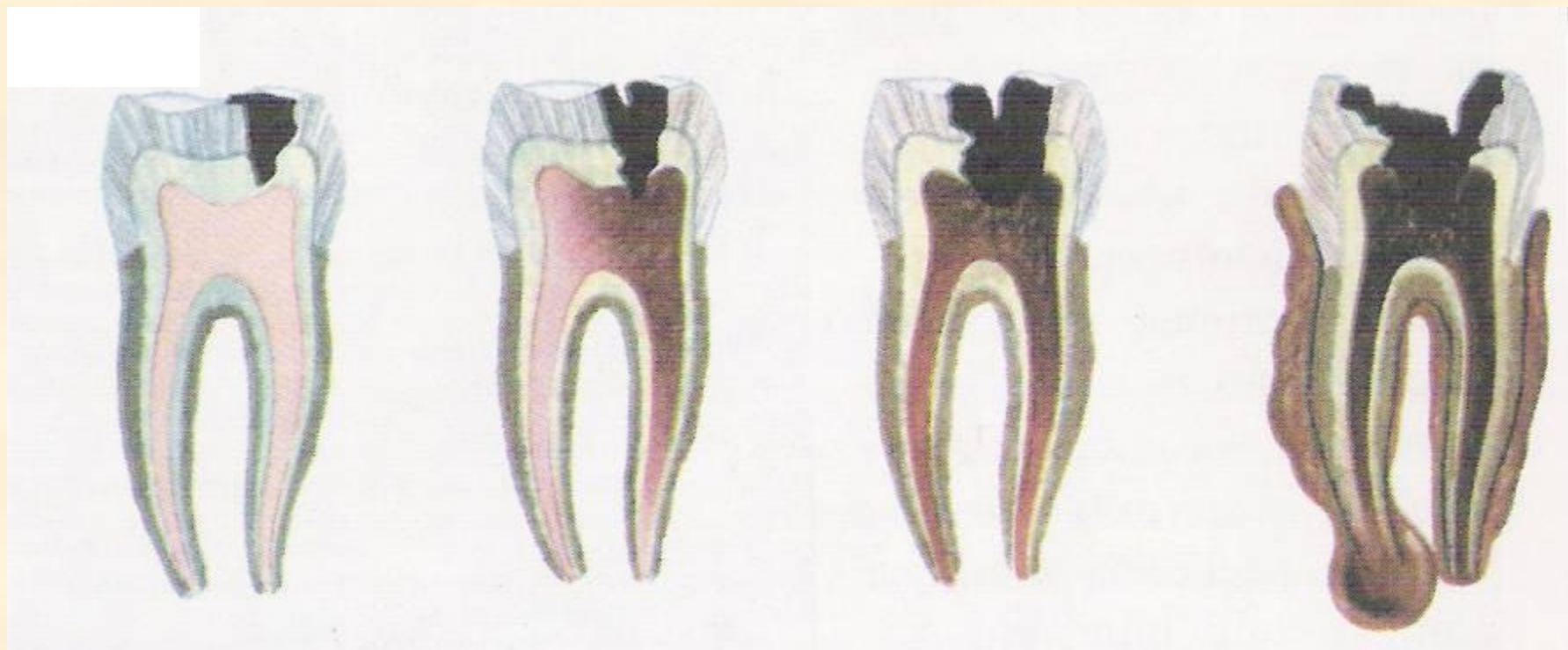
Почему болят зубы?



История о том, как образуются «дырки» в зубах!



Медленное разрушение зуба



Обязательно посещай стоматолога



ГИГИЕНА ЗУБОВ

- Чисти зубы только зубной щёткой и обязательно чистой
- Чисти их в течение трёх минут
- Чисти зубы с внешней и с внутренней стороны круговыми движениями и движениями сверху вниз
- Чисти зубы зубной пастой, зубным порошком
- После приёма пищи полощи рот кипяченой водой



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!