



**Наши помощники
зубы.**

Белые калачи рубят калачи.

Зуб – это живой организм. Каждый зуб состоит из трёх основных частей:

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



Как поел, почисти зубки.
Делай так два раза в сутки.
Предпочти конфетам фрукты,
Очень важные продукты.
Чтобы зуб не беспокоил,
Помни правило такое:
К стоматологу идём
В год два раза на приём.
И тогда улыбки свет
Сохранишь на много лет!

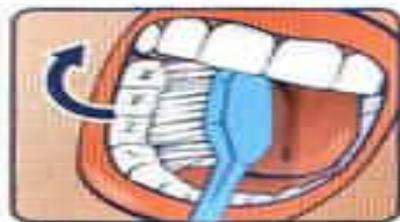


Как правильно чистить зубы?



Правила чистки зубов щеткой

Внутренние поверхности жевательных зубов:



производят короткие движения, располагая щетку под углом к зубу.

Наружные поверхности зубов:



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

Жевательные поверхности зубов:



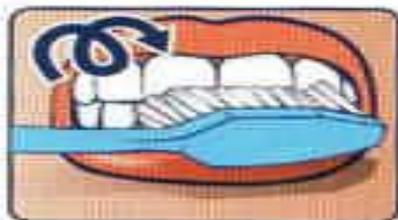
зубную щетку располагают горизонтально и производят движения вперед-назад.

Внутренние поверхности передних зубов:



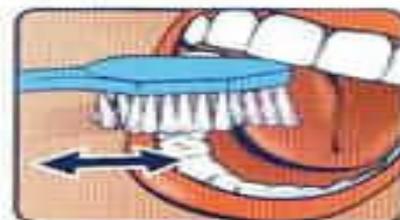
зубную щетку располагают вертикально, направление движения — от десны к режущему краю зуба.

Массаж десен:



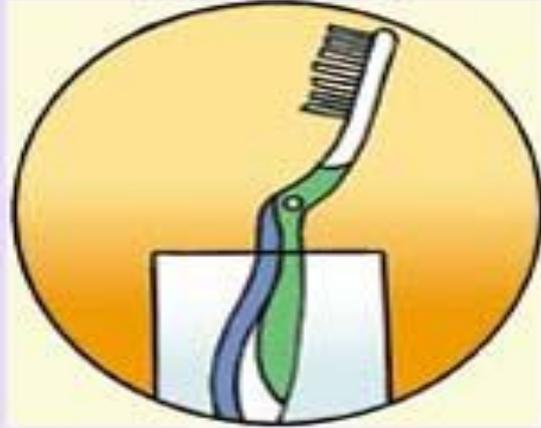
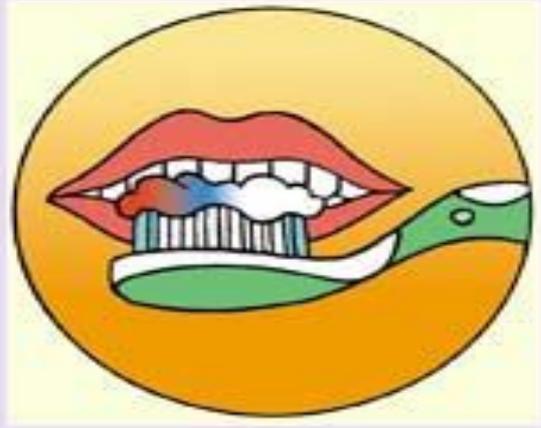
заканчивают чистку зубов круговыми движениями щетки с захватом зубов и десен при сомкнутых челюстках.

Чистка зубов на стадии прорезывания:



зубы в стадии прорезывания чистят горизонтальными движениями вперед-назад, располагая зубную щетку, как показано на рисунке.





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



Что вредно для зубов

Грызть орехи или другие твёрдые предметы;

Есть очень холодную и очень горячую пищу;

Есть вредную для зубов пищу (особенно много сладкого).

