

ЧТОБЫ ЗУБЫ БЫЛИ КРАСИВЫМИ.

Зубы помогают нам пережевывать пищу. Зубы человека хорошо защищены белой блестящей эмалью. Она очень прочная, но может разрушаться, если за зубами не ухаживать.

После еды во рту остаются кусочки пищи. Если долго не чистить зубы, они начинают гнить. Это разрушает эмаль и вызывает болезни зубов и десен. А плохие зубы могут вызвать болезни и других органов человека. Зубы чистят щеткой утром и вечером со

специальной пастой. Зубная паста содержит вещества, которые укрепляют эмаль зубов, предохраняют ее от разрушения. А хорошая зубная щетка извлекает остатки пищи между зубами. Щеткой водят справа налево и сверху вниз по внешней и внутренней стороне зубов. Нельзя ковырять в зубах острыми предметами – можно повредить эмаль. Нельзя брать в рот карандаши и держать их зубами – это приводит к неправильному прикусу, и зубы становятся некрасивыми.

Но чтобы зубы не портились, необходимо еще соблюдать некоторые **правила:**

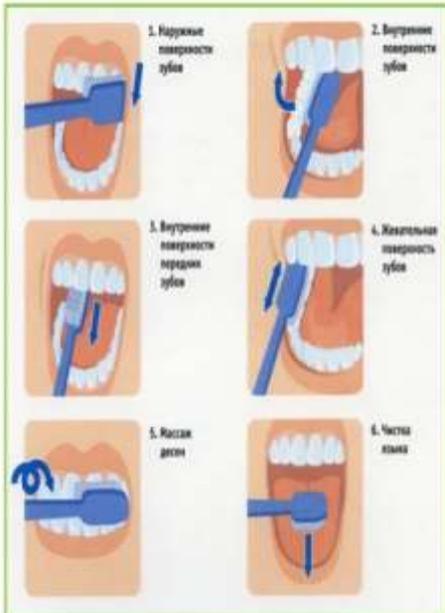
- Не есть сладкого на ночь
- Не есть сладкого между приемами пищи.
- Сладкое не должно быть последним блюдом
- После приема сладкого необходимо употреблять пищу с очищающими свойствами: яблоки, морковь.
- Сократить число дней, когда едят сладости, до 1-2 раз в неделю.
- Пить лимонады и соки через трубочку, чтобы избежать контакта с эмалью зубов.
- После приема сладостей полезно прополоскать рот.
- Ежедневно чистить зубы.



Массаж десен щеткой

Рано утром звери встали,
Зубки чистить побежали.
Чистят зубки мишки
Щеточкой из шишки.
Белка в рыжей шубке
Тоже чистит зубки.
Серые мышата,
Веселые ежата,
Серый волк зубастый
Чистят зубки пастой.
Чистят поросенок
И смешной лосенок.

Мы позавтракали вкусно -
Зубы нам почистить нужно.
В руки щёточку возьмём,
Зубной пасты нанесём.
Зубы чистим осторожно,
Ведь поранить дёсны можно...
А потом что? А потом
Зубы мы ополоснём.
Нам понадобится кружка...
Улыбнёмся-ка друг дружке,
Поработали умело!
Наши зубки стали белы.



Памятка для родителей

**"ЧТОБЫ ЗУБЫ
БЫЛИ КРАСИВЫМИ."**



Составила ст.медсестра
МБДОУД11

Исакова Н.И

Красивые и здоровые ЗУБЫ

Красивая улыбка не только привлекает внимание, помогает в общении, но и говорит о том, что у вас здоровые, крепкие зубы. Когда люди жили в пещерах, у них не было зубных щеток, но они все равно ухаживали за зубами, вытаскивали кусочки мяса маленькими палочками с острыми концами.

Как только у ребенка появились молочные зубы, давайте ему после кормления кипяченую воду, а более старших детей приучайте полоскать рот после еды.



В 3 года подарите ребенку зубную щетку и приучите чистить зубы ежедневно утром и вечером после еды.

Зубы необходимо чистить правильно, тщательно вычищать остатки пищи щеткой из самых труднодоступных уголков. Зубы нужно чистить не менее 3х минут. Передние зубы чистить по направлению вверх и вниз, затем задние зубы. Зубы всегда нужно чистить круговыми движениями



Начинайте обращать внимание на состояние зубов у детей в возрасте старше 2-3 лет, когда у них возникает кариес.

Примерно к 10-12 годам молочные зубы у ребенка полностью заменяются на коренные, и заболеваемость кариесом снова возрастает.

Ухаживайте за своими зубами ежедневно, ешьте полезные продукты, посещайте стоматолога раз в полгода и тогда ваши зубки будут крепкими, а улыбка белоснежной 😊