

ЧТОБЫ ЗУБКИ НЕ БОЛЕЛИ – БЫЛИ ЧИСТЫ, БЫЛИ ЦЕЛЫ!

Зубы нужно чистить по 3 минуты 2 раза в день: после завтрака и перед сном.

- Перед тем, как чистить зубы, вымыть руки.
- Вымыть с мылом щетку
- Нанести пасту на всю длину головки щетки.
- Почистить зубы.
- Вымыть щетку с мылом и поставить ее в стаканчик.

Чтобы зубы не болели - нужно:

- Правильно их чистить
- Полоскать рот после еды
- Не есть много сладкого
- Не есть очень горячее
- Не есть очень холодное
- Два раза в год ходить к врачу

Что полезно для зубов:

- Сырые овощи и фрукты
- Молочные продукты
- Хорошо пережевывать пищу

Что вредно для зубов:

- Конфеты и шоколад
- Грызть твердые предметы
- Ковырять в зубах острыми предметами

Все хорошие ребята чистят зубы аккуратно.

Чистить зубы нам не лень – чистим зубки дважды в сутки,

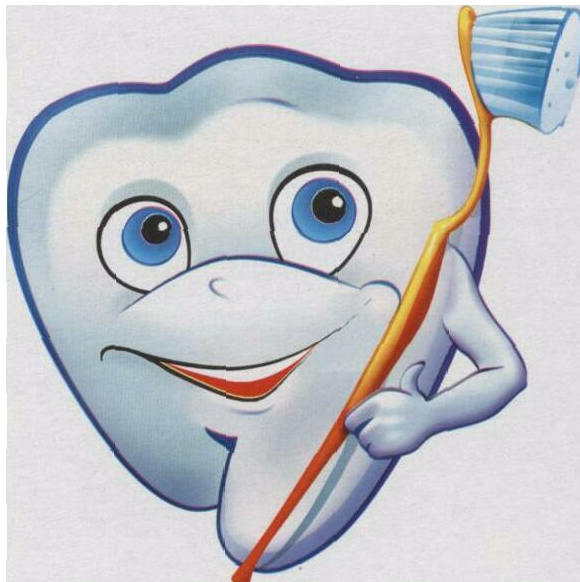
Чистим долго - три минутки щеткой чистой, не лохматой,

Пастой вкусной, ароматной, чистим щеткой вверх и вниз

– ну, микробы, берегись!

Чтобы зубы не болели, знают дети, знают звери:

Каждый должен дважды в год показать врачу свой рот.



Красивые здоровые зубы



Детско – родительский клуб «Здоровая семья»

г. Нижневартовск.

КРАСИВЫЕ ЗУБЫ – УЛЫБАЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ

Лучезарная улыбка бывает красноречивее многих слов. И она особенно привлекательна, когда зубы здоровы. Но не забудь, что красивые зубы не только дар природы, но и результат систематического ухода.

ЧТОБЫ ЗУБЫ БЫЛИ КРЕПКИМИ

С раннего детства следует приучать ребенка беречь свои зубы, тщательно ухаживать за полостью рта.

Почему бывает кариес?

Причины этого основного заболевания твердых тканей все еще не выяснены, но исследования установили, что кариес связан с общим состоянием организма и неправильным режимом питания.

- Кариес поражает эмаль и дентин и, разъедая их, проникает к зубному нерву и кости челюсти.
- Обостренная чувствительность к горячей и холодной пище, появление темных пятен – верные признаки кариеса. Если тебя регулярно беспокоят зубы, не откладывай визит к стоматологу.

Что нужно делать, чтобы предупредить кариес?

Кариес и наша пища тесно взаимосвязаны. Тот, кто употребляет в пищу продукты из муки грубого помола, свежие фрукты и овощи, существенно затрудняют жизнь бактериям, которые не находят для себя питательной среды. Сладкое и мучное – яд для зубов.

Красивые зубы требуют, прежде всего, постоянного ухода. После еды необходимо очистить пространство между зубами от остатков пищи (лучше всего шелковой нитью). Затем три минуты помассируйте десны и почистите зубы.

Правила ухода за полостью рта и зубами.

- Полощи рот теплой водой после каждого приема пищи.
- Чисти зубы утром и перед сном.
- Не грызи зубами твердые предметы (орехи, кости).
- Два раза в год посещай зубного врача стоматолога.
- Не ешь одновременно слишком горячую и слишком холодную пищу.
- Щетина зубной щетки должна быть не жесткой, длина щетинистой части – не более 2 сантиметров, а зубная щетка должна быть несколько изогнутой

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?

Щетка должна быть средней мягкости с закругленной по краям щетиной. Направление движения – от десен к зубам. Чистить нужно не только внешнюю поверхность.

Щетку необходимо менять через 2-3 месяца.

Сначала вправо-влево, потом вверх-вниз, потом прополоскать рот.

- Еще вверх – вниз. Каждый зуб надо почистить со всех сторон.
- По передней поверхности зубов вверх – вниз.
- По внутренней поверхности нижних зубов снизу вверх «выметающими» движениями.
- По жевательной поверхности вперед – назад.

И последнее правило, чтобы у вас были здоровые и красивые зубы.

Не следует обращаться к врачу только тогда, когда боль стала нестерпимой. Самое правильное – два визита к стоматологу в год.



