

# Как ухаживать за зубами



**Зубы есть у всех детишек:  
У послушных, шалунишек,  
У малышей и больших –  
Что вы знаете о них?**

**Вот какие наши зубки:  
Очень твердые, как  
сталь,  
Все они одеты в  
шубки,  
Под названием  
«эмаль»**







**Зубы покрыты эмалью. Она очень твёрдая. Но если за зубами неправильно ухаживать, даже этот материал не выдержит. В зубах тогда появляются дырки ( кариес). Большая дырка в зубе – всегда очень больно.**

**После еды между зубами и в трещинах остается пища. Под действием микробов остатки пищи гниют, зубы разрушаются и начинают болеть.**



Кариес - это маленькая дырочка, которая разрушает, «съедает» костную структуру зуба, если вовремя не обратиться к врачу, то зуб погибнет и его придется удалить. При кариесе происходит скопление болезнетворных микробов, которые способствуют возникновению заболеваний. Как же кариес разрушает зубы?

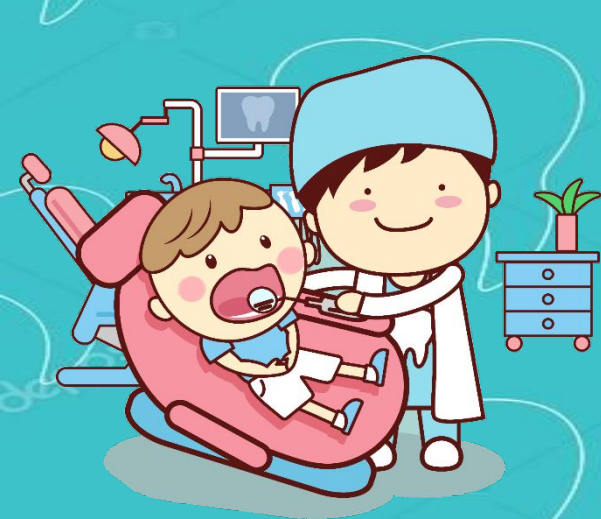
Он действует почти незаметно: поверхность зуба становится слегка желтой и шершавой. Но если ты его не убережешь, то вслед за налетом придет черный камень. Он сделает зубы некрасивыми и больными. Тут уж кариес ничего не боится, крушит все направо и налево.





**Давайте вместе вспомним правила, которые нам помогают сохранить зубы здоровыми:**

1. Чистить зубы следует 2 раза в день (утром и вечером).
2. Зубная щетка должна «ходить» не только слева направо, но и сверху вниз.
3. Полоскать рот после еды.
4. Чистить зубы зубной пастой - это необходимое средство личной гигиены.
5. Иметь свою собственную, индивидуальную зубную щетку, никогда не чистить чужой, менять зубные щетки через 2-3 месяца.
6. Регулярно посещать стоматолога.
7. Не увлекаться сладким.
8. Правильное питание (больше овощей и фруктов, молочных продуктов).
9. Нельзя есть одновременно холоднее и горячее, или пить горячее после холодного (возникнут трещины).
10. Не ковырять в зубах острыми металлическими предметами.
11. Нельзя грызть зубами орехи, леденцы, кости, ногти и т. д.





**У каждого члена семьи должна быть своя отдельная зубная щётка**

**Желательно каждые три месяца менять свою зубную щётку  
Когда почишь зубы, не забудь щёточку помыть, намылить и поставить её в стаканчик, пусть стоит прямо, как санитар на посту и ждёт. Перед тем, как чистить зубы, щётку надо промыть водой из-под крана.**

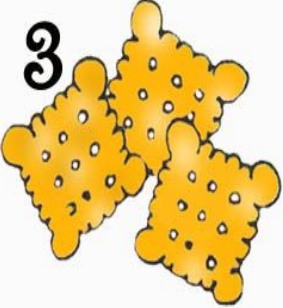
**Чтобы зубы не крошились,  
Чисть их пастой зубной  
По утрам и перед сном!**


**Помни правило такое:  
К стоматологу идём  
В год два раза на приём.  
И тогда улыбки свет  
Сохранишь на много лет.**



**Кроссворд в рисунках. Кто помогает Кариесу разрушить зубы?  
Ответ на этот вопрос - в клетках кроссворда. Впишите под цифрами назва  
цифрами назва**



3 

2 

1 Ш О К О Л А Д

2

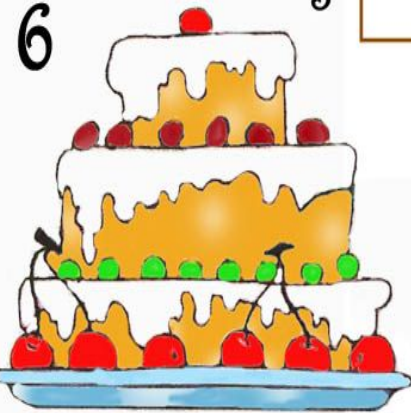
3

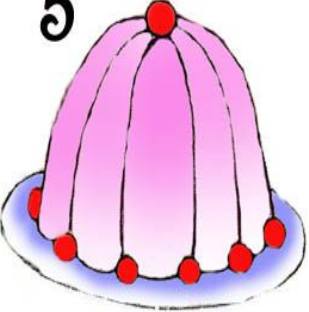
4

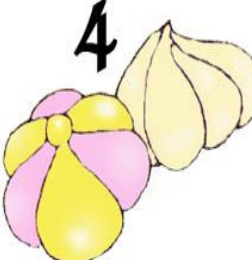
5

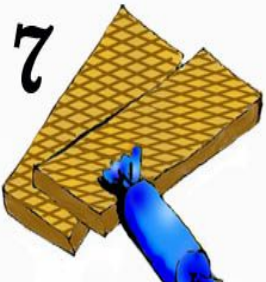
6

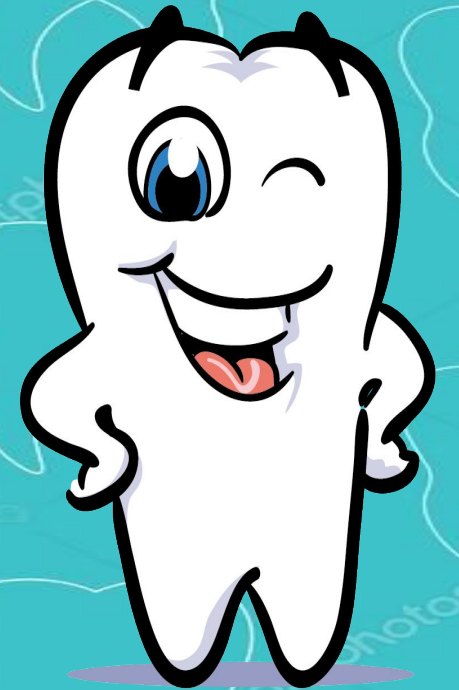
7

6 

5 

4 

7 



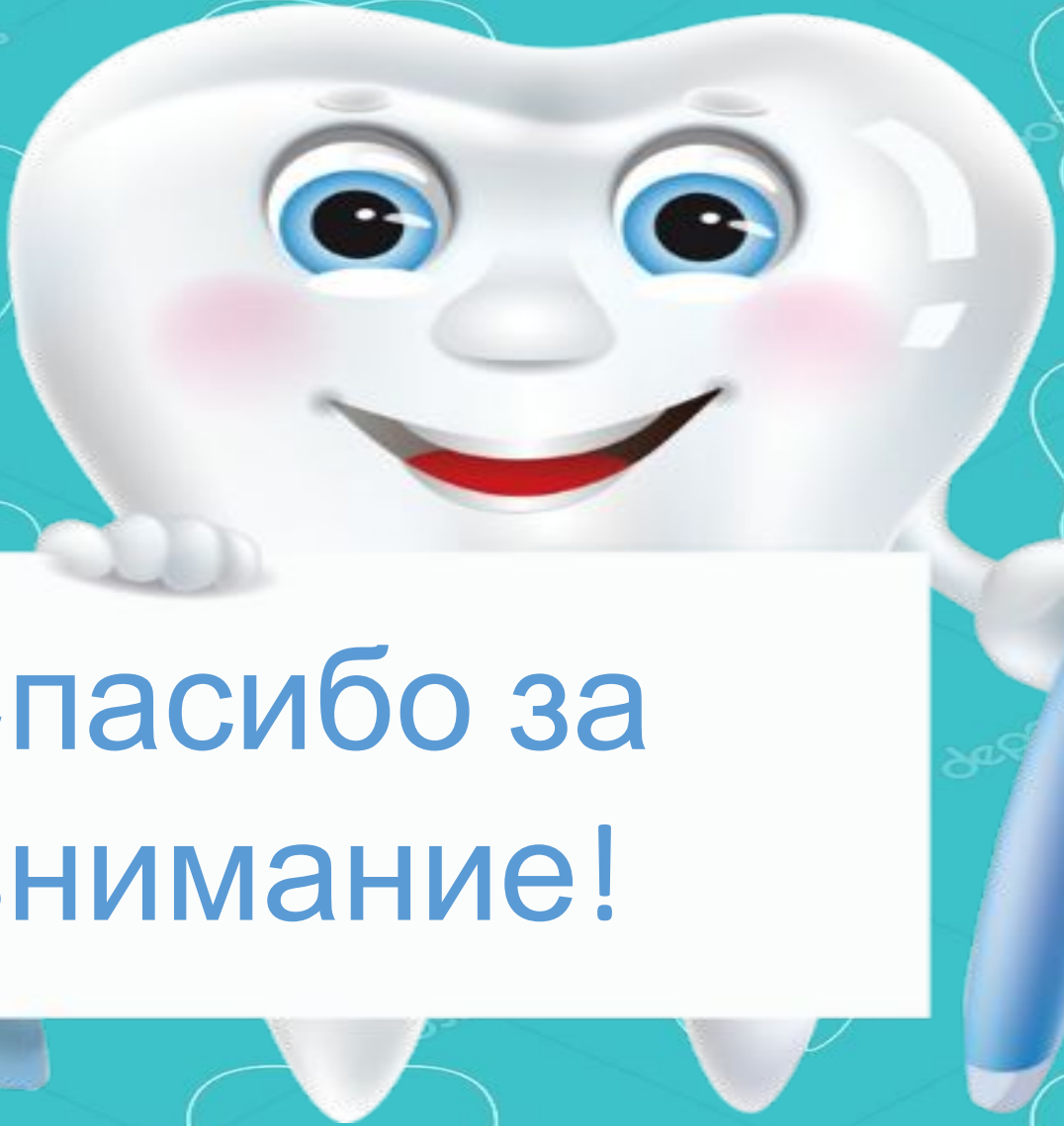


**Видите, сколько нового и полезного вы сегодня узнали. Теперь вы каждый день будете чистить зубы?**

**Ребята, а если взрослые ведут вас к стоматологу, то обязательно надо идти и вовремя зубы лечить.**







Спасибо за  
внимание!