Как ухаживать за зубами

Зубы есть у всех детишек:
У послушных, шалунишек,
У малышек 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.

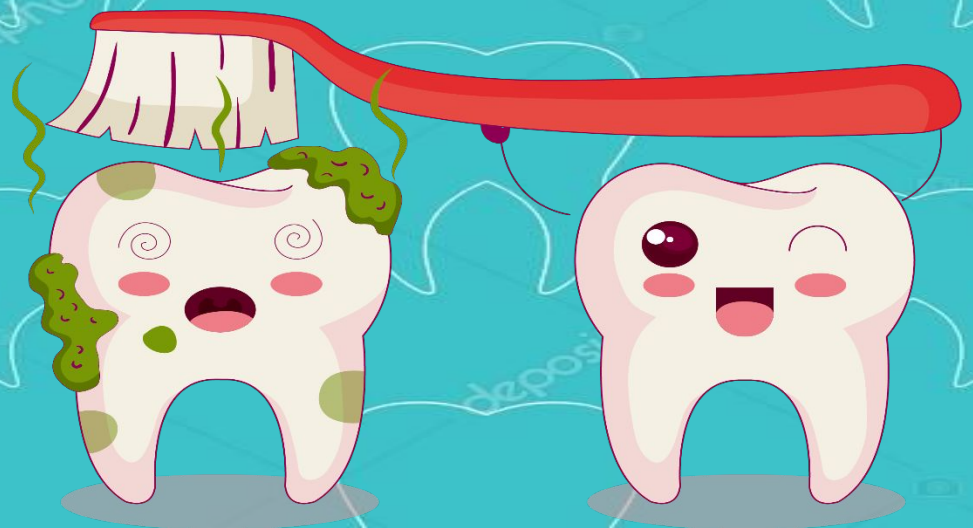
После еды между зубами и в трещинах остается пища. Под действием микробов остатки пищи гниют, зубы разрушаются и начинают болеть.

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 уберешь, 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.



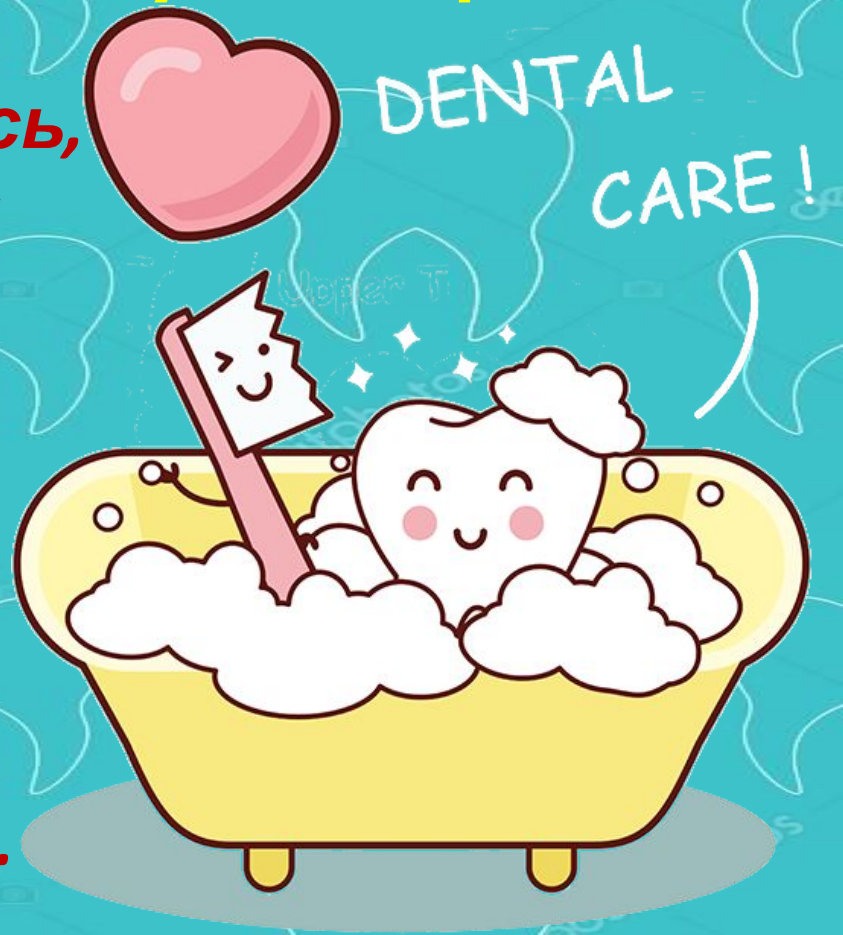
У каждого члена семьи должна быть своя отдельная зубная щётка

Желательно каждые три месяца менять свою зубную щётку

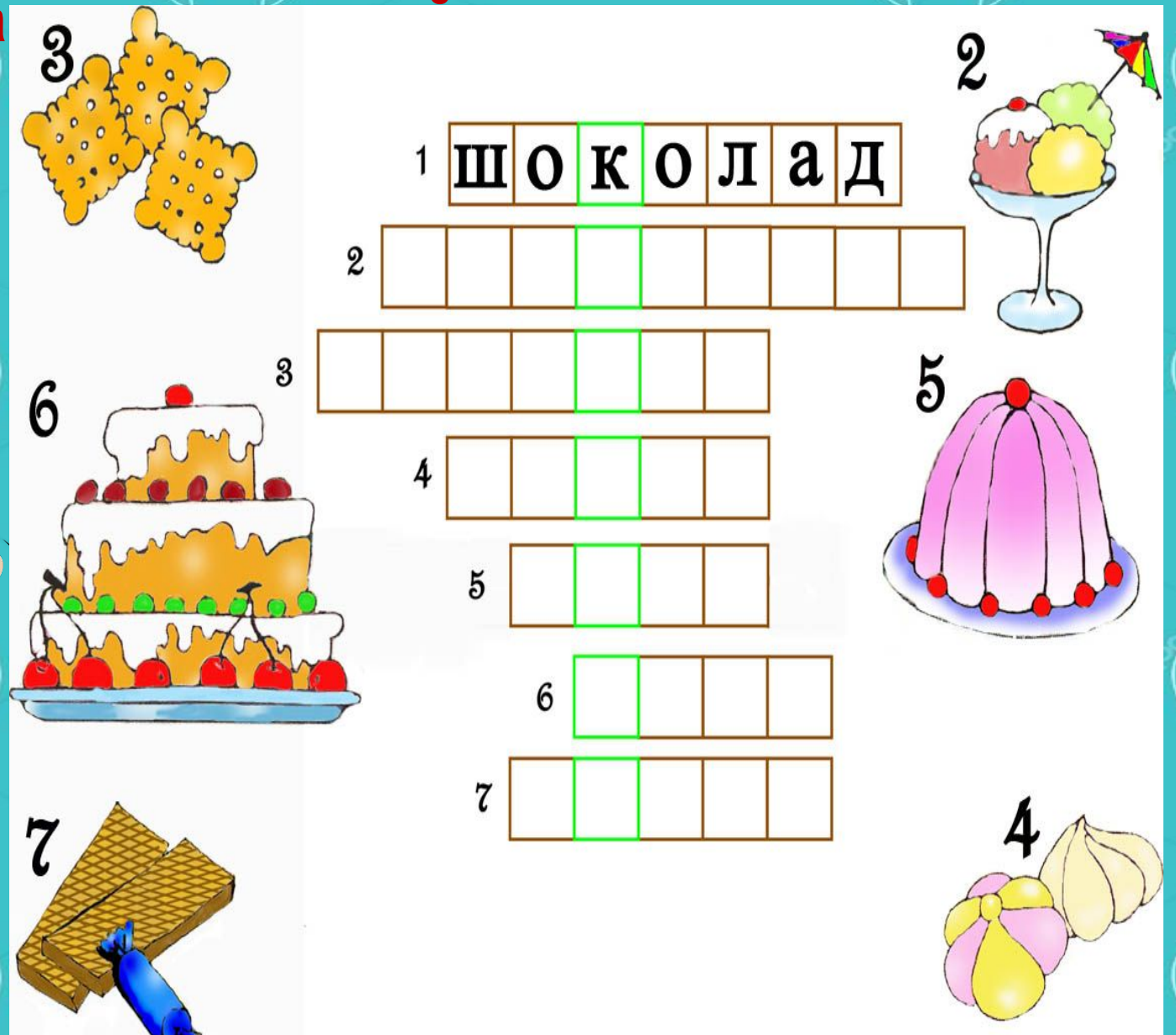
Когда почистишь зубы, не забудь щёточку помыть, намылить и поставить её в стаканчик, пусть стоит прямо, как санитар на посту и ждёт. Перед тем, как чистить зубы, щётку надо промыть водой из-под крана.

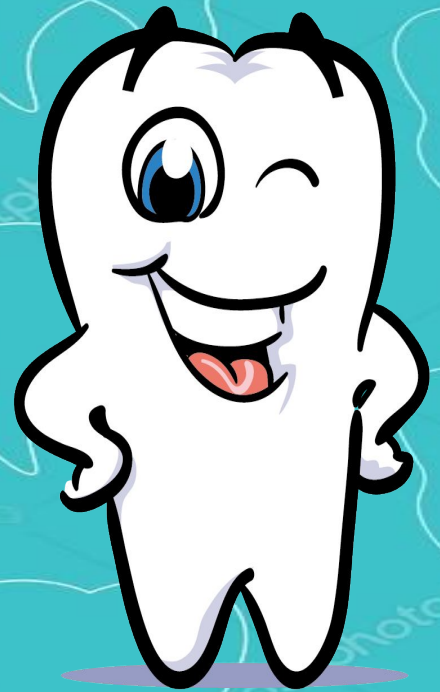
Чтобы зубы не крошились,
Чисть их пастою зубной
По утрам и перед сном!

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

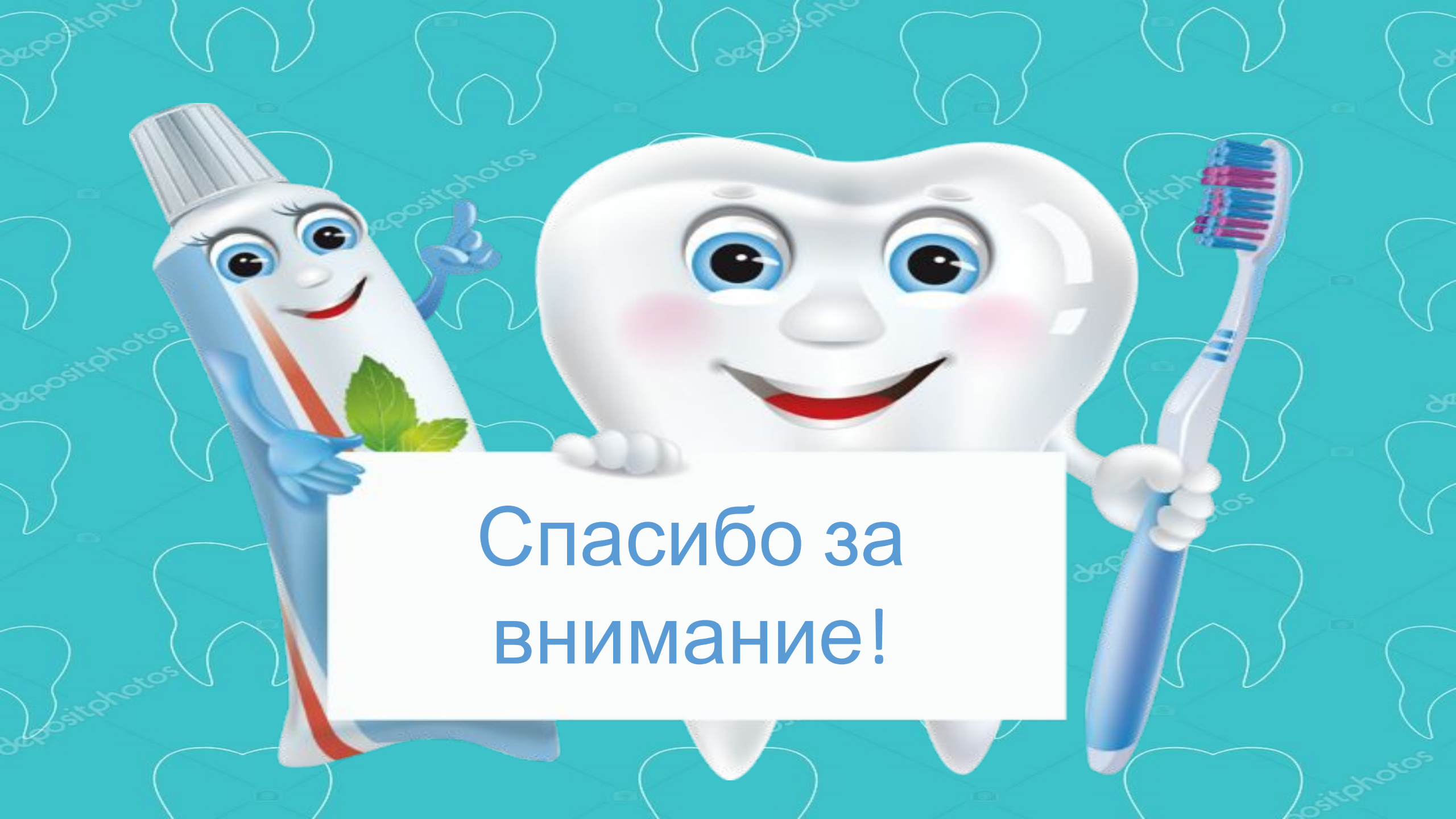


Кроссворд в рисунках. Кто помогает Кариесу разрушить зубы? Ответ на этот вопрос - в клетках кроссворда. Впишите под цифрами назва





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!