

Долго жуешь -
долго живешь

подготовила Шляхова Е.В. - воспитатель гпд



**Я УМЕЮ ДУМАТЬ,
Я УМЕЮ РАССУЖДАТЬ.
ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ,
ТО И БУДУ
ВЫБИРАТЬ!**



Чтобы быть здоровым, сильным,
надо кушать витамины!



**Здоровье –это дар, который
даёт человеку природа.**



Зубы - это костные пластинки, служащие для удерживания и разжевывания пищи. Тщательно измельченная пища легче переваривается. Непрожеванная еда создает большую нагрузку на желудок и труднее переваривается. В народе есть поговорка: «Долго жуешь - долго живешь».



Порядок чистки зубов

Зубы надо чистить 2 раза в день: утром после завтрака и вечером перед сном. Продолжительность процедуры - около 3 минут



1. Наружные поверхности зубов



2. Внутренние поверхности зубов



3. Внутренние поверхности передних зубов



4. Жевательная поверхность зубов



5. Массаж десен



6. Чистка языка



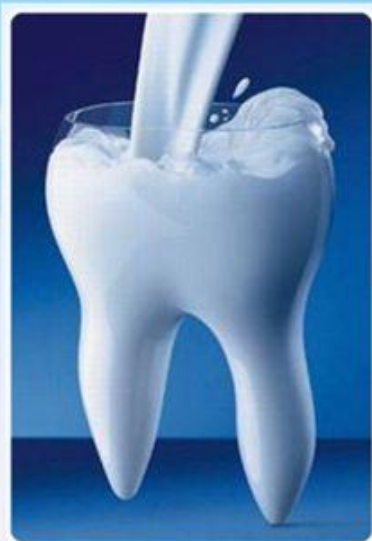
Посмотри мультфильм:



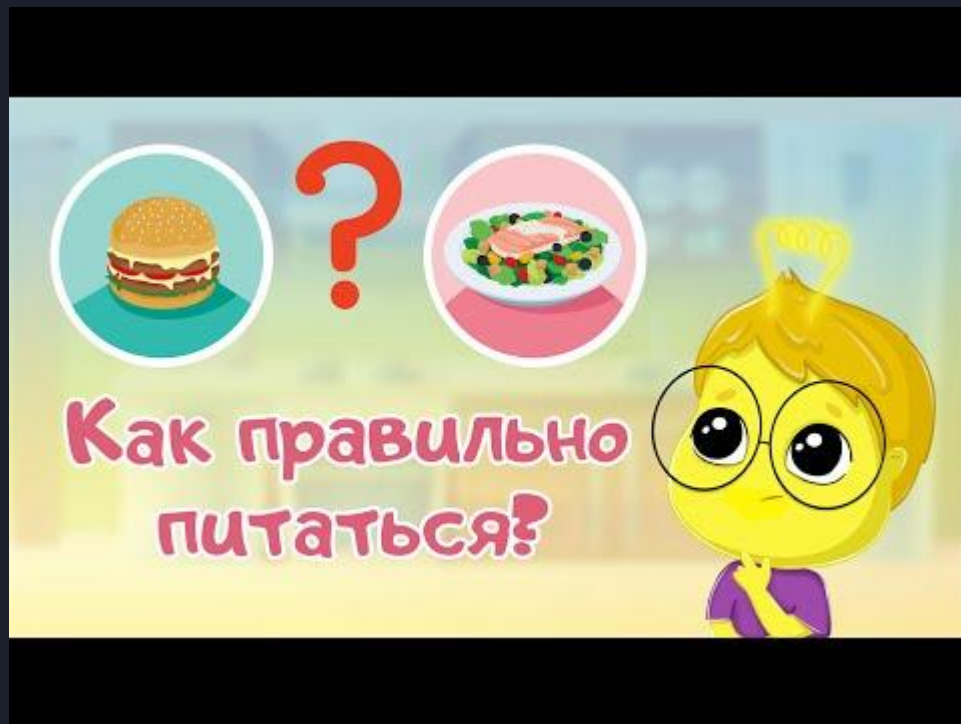
Ешьте меньше сладкого



Ешьте полезные для здоровья зубов продукты: свежие овощи, фрукты, молочные продукты.



Посмотри мультфильм о правильном питании:



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !!!!!

