

**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.**

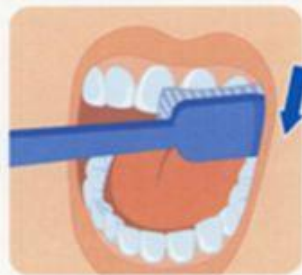


Зубы - это костные пластинки, служащие для удерживания и разжевывания пищи. Тщательно измельченная пища легче переваривается. Непрожеванная еда создает большую нагрузку на желудок и труднее переваривается. В народе есть поговорка: «Долго жуешь - долго живешь».



Порядок чистки зубов

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



1. Наружные
поверхности
зубов



2. Внутренние
поверхности
зубов



3. Внутренние
поверхности
передних
зубов



4. Жевательная
поверхность
зубов



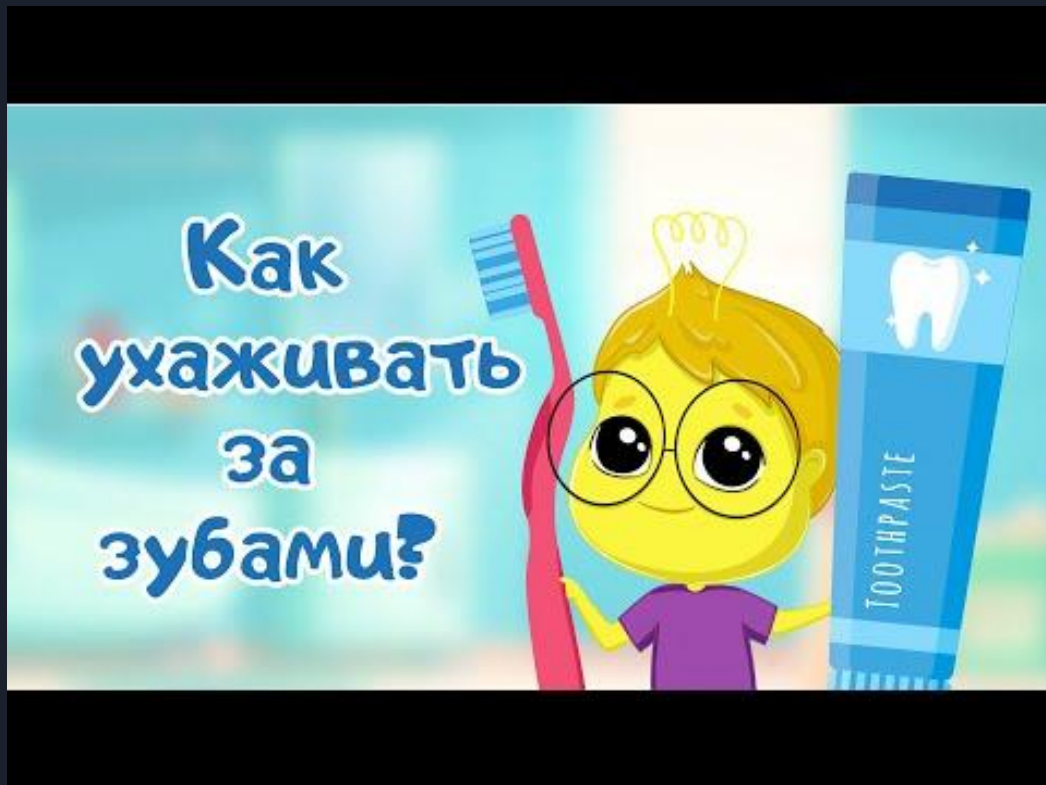
5. Массаж
десен



6. Чистка
языка



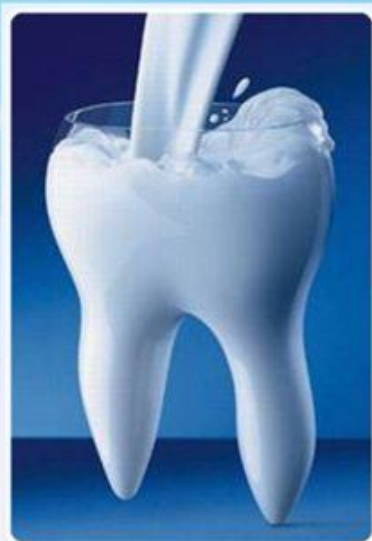
Посмотри мультфильм:



Ешьте меньше сладкого



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



Посмотри мультфильм о правильном питании:



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !!!!!

