

**«Здоровые зубы - гарантия  
здоровья!»**



## **Здоровые зубы - гарантия здоровья**

Объясните, почему наше здоровье зависит от здоровья зубов.

1.зубы участвуют в пережевывании пищи, а, следовательно, обеспечивают нормальную деятельность желудочно-кишечного тракта;

2.если пища плохо пережевана, то и пищеварительная система будет от этого страдать, например: болеть живот.

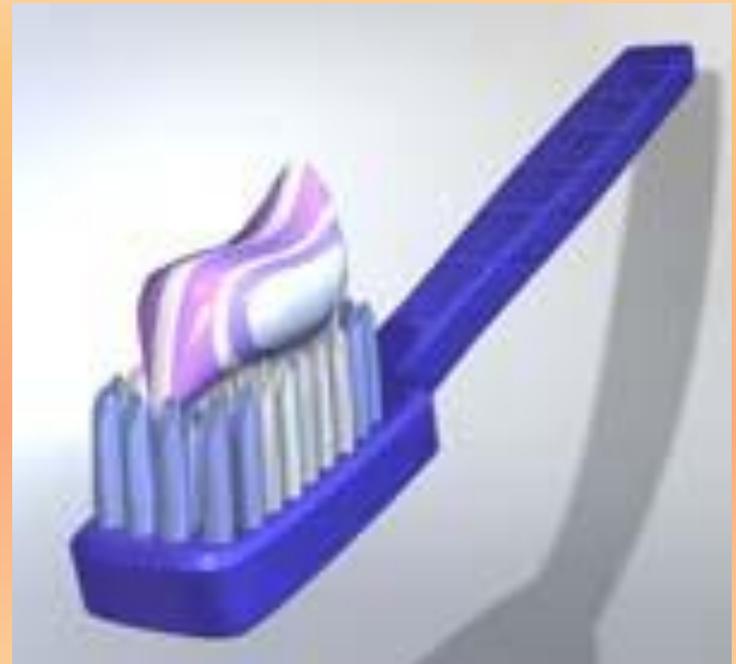
**здоровые зубы** - это красивая и обворожительная улыбка, правильная речь.



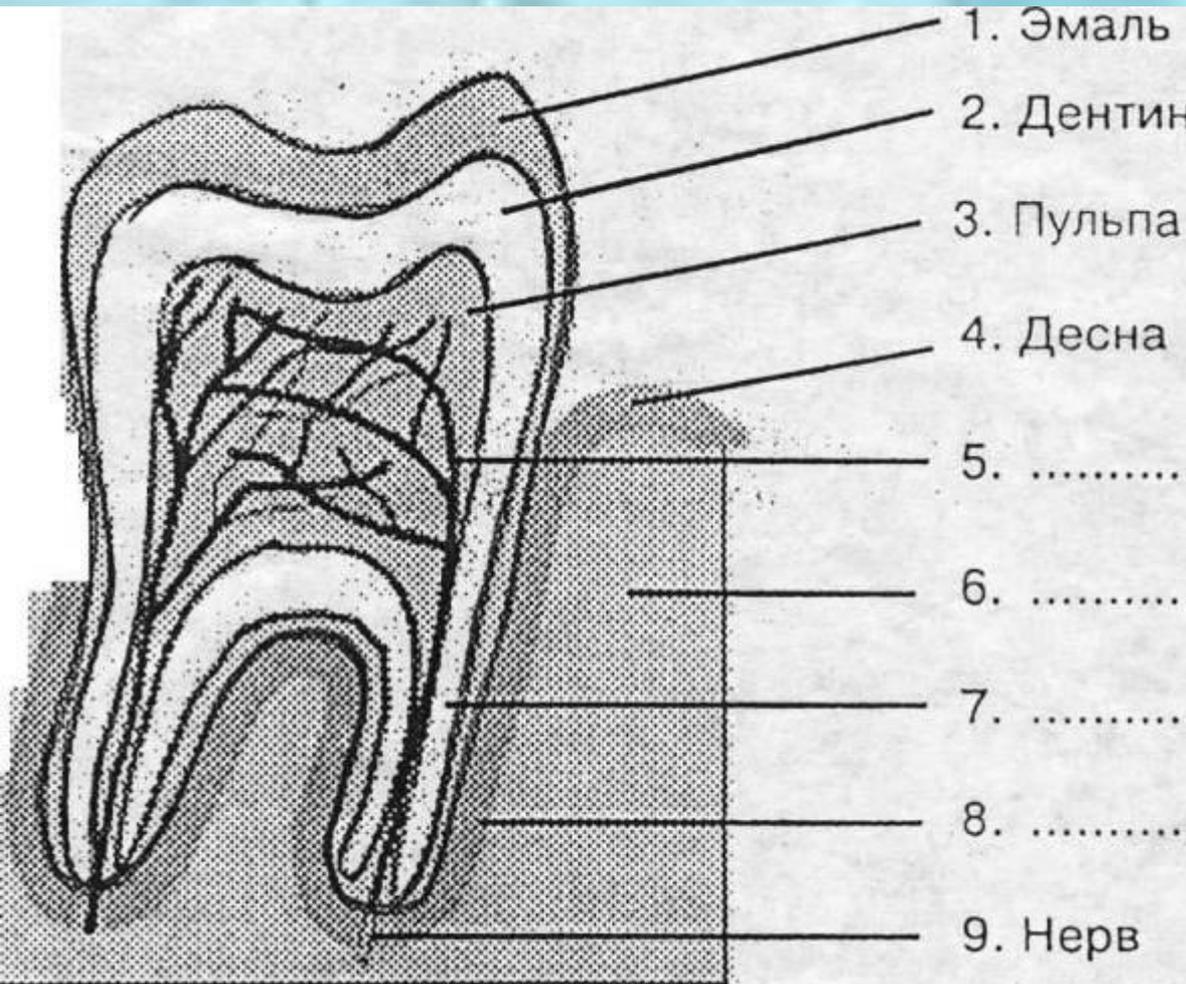
# Почему болят зубы???

- Зубы кажутся крепкими и твёрдыми, но если за ними не ухаживать, то они быстро портятся. Объясните как постепенно заболевают разрушается зуб при кариесе.

- Тепло + влага + еда = множество бактерий
- Сахар + бактерии + кислота = зубной налёт

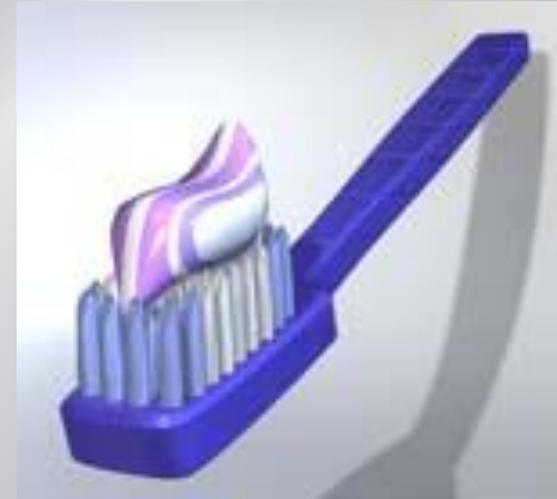


# Строение зуба.



- Эмаль - твердое покрытие (в организме нет ничего более твердого).
- Дентин - еще одно твердое вещество, которое находится под эмалью.
- Под дентином — расположена пульпа — мягкая ткань, богатая кровеносными сосудами и нервами, обеспечивающими чувствительность зуба.
- У зубов есть корни, уходящие глубоко в кость челюсти.
- Основание зуба со всех сторон окружено десной.

# «Чистка зубов»



- 1. Зубная щетка располагается вдоль линий десен.  
Движения  
зубной щетки - сверху вниз. Тщательно чистить каждый  
зуб.  
.Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движе  
ния зубной щетки - снизу вверх.  
.Почистить жевательную поверхность каждого зуба.  
Движения щетки - вперед назад.  
.Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону перед  
них зубов круговыми движениями.**
- 5. Не забудьте почистить язык.**

# Заболевание зубов



- Заболевание зубов и десен.
- Как ни тверды наши зубы, но они часто разрушаются и болят.
- Среди стоматологических заболеваний наиболее распространен кариес - образование дырок (полостей) в твердых тканях зуба.
- мягкие ткани - это заболевание называется парадонтит. Он может
- возникнуть, если не лечить кариес, а так же - от механического повреждения
- десны (например, грубой пищи, зубной щеткой).
- -Скажите, от чего же разрушаются зубы?

# Выводы.

1. Чистить зубы 2 раза в день — после завтрака и ужина.

*(Понижается кислотность и уничтожаются микробы во рту)*

2. Чистить зубы со всех сторон не менее 3 минут. *(Обеспечивается снятие зубного налета)*

3. Для чистки зубов использовать пасты, содержащие фтор. *(Укрепляется эмаль)*

4. Чистить зубы щеткой с искусственной щетиной. *(В такой щетке заводится меньше микробов)*

5. Хранить щетку на открытом воздухе щетиной вверх, предварительно намылив. *(Не заводятся микробы)*

6. Менять щетку 4 раза в год. *(Лучше чистятся зубы)*

7. После чистки зубов делать массаж десен вращательными движениями пальцев. *(Улучшается питание зубов)*

8. Использовать после еды зубочистки. *(Удаляются остатки пищи)*

9. Полоскать рот после сна и после любой еды. *(Понижается кислотность во рту)*

10. Использовать после еды жевательную резинку без сахара.

*(Понижается кислотность во рту, нагружаются жевательные мышцы)*

11. Интенсивно пережевывать сырые овощи и фрукты. *(Хорошо очищаются и тренируются зубы)*

12. Меньше есть сахара, конфет, печенья. *(Реже образуется кариес)*

13. Не грызть ногти, карандаши и др.

*{Реже возникают заболевания зубов и околозубных тканей}*

14. Не есть одновременно горячее и холодное. Сохраняется эмаль зубов.

• *Спасибо за просмотр*

