

**Береги платье снову,
а здоровье смолоду.**

МОУСОШ № 36

Выполнил : ученик 2 д класса

Борисов Михаил

ГИГИЕНА

В древности люди считали причиной болезней неблагоприятность богов. Однако уже тогда они создали правила, которые надо было соблюдать, чтобы сохранить здоровье. Такие правила называются гигиеной.



Для того чтобы обезопасить себя от заражения кишечными паразитами и болезнетворными микроорганизмами, надо соблюдать простейшие правила гигиены:

- Перед каждым приемом пищи надо мыть руки с мылом.
- Два раза в день чистить зубы.
- Минимум раз в неделю надо принять душ или ванну, а лицо мыть с мылом каждый день.
- Ногти надо регулярно подстригать, для того чтобы не создавать под ними для бактерий бесплатный санаторий.
- Есть можно только мытые овощи и фрукты.
- Не следует пить сырую воду.



Кто долго жуёт, тот долго живёт.



Когда мы едим-
Они работают,
Когда не едим-
Они отдыхают.
Не будем их чистить—
Они заболеют.

Зубы.

Твои зубы работают на совесть. Каждый день они что-то трут, перемалывают и грызут. Зубы — самые твердые кости твоего тела. Сверху каждый зуб покрыт тонким защитным слоем эмали. По прочности ее можно сравнить с чугуном. Эмаль похожа на фарфор. В самой середине зуба находится мягкая ткань — пульпа. В ней проходят нервы и кровеносные сосуды. Они приносят клеткам зуба питательные вещества и кислород.



Кариес.

Если микробы добираются до пульпы, боль пронзает десну как иголкой. В трещины эмали могут проникнуть микробы. Сначала они разрушают эмаль, а со временем и внутреннюю часть зуба — дентин. Так начинается самое распространенное заболевание зубов — кариес.

Чтобы уберечь себя от кариеса, надо каждый день чистить зубы и раз в полгода ходить к зубному врачу — стоматологу.



Здоровые зубы
помогают нам
правильно и красиво
говорить, украшают
улыбку человека.

Правила ухода за зубами:

- чистить зубы нужно два раза в день
- пользуйся только своей зубной щёткой
- после еды всегда полощи рот кипячёной водой
- не ковыряй в зубах острыми предметами
- не грызи зубами орехи, сахар, твёрдые конфеты
- посещай стоматолога не менее двух раз в год