

ООШ д. Новый Буртук -
филиала
МБОУ СОШ д.Новая Бура



«Здоровые зубы»

2021 год



**ХОТИТЕ УЗНАТЬ, КАК СОХРАНИТЬ
СВОЮ УЛЫБКУ КРАСИВОЙ И
ЗДОРОВОЙ?
ТОГДА:**



**Внимательно послушайте ценные
советы.**

Запомните и следуйте этим советам.



Строение зубов

Зуб - это костное образование, расположенное в ротовой полости

Эмаль представляет собой белую жесткую ткань, покрывающую поверхность зуба. Эмаль на 95 % состоит из минералов и является самой прочной частью человеческого организма. Она защищает наши зубы от повреждений.

Дентин составляет основу зуба. Он является довольно твердым веществом, но все равно нуждается в покрытии эмалью.

Пульпа - это мягкая ткань, содержащая кровеносные сосуды, нервы и связующую ткань. Она обеспечивает питание зуба в процессе его роста и развития. Полностью развитый зуб может обходиться и без пульпы, если эта ткань повреждена, то зубной врач может ее удалить.



ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ПО УХОДУ ЗА ЗУБАМИ

Основные:

Зубная щётка

Зубная паста



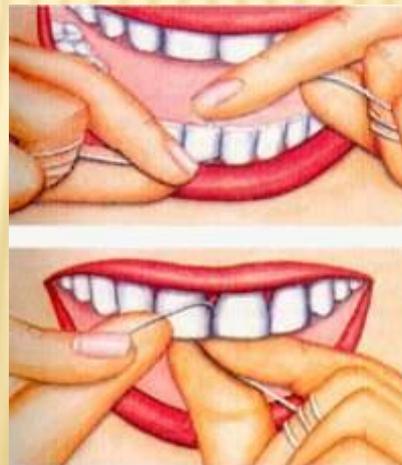
Дополнительные:

Зубная нить

Ополаскиватели

Жевательная

резинка



ПРАВИЛА УХОДА ЗА ЗУБАМИ

Необходимо соблюдать гигиену полости рта



-тщательно чистить зубы дважды в день;

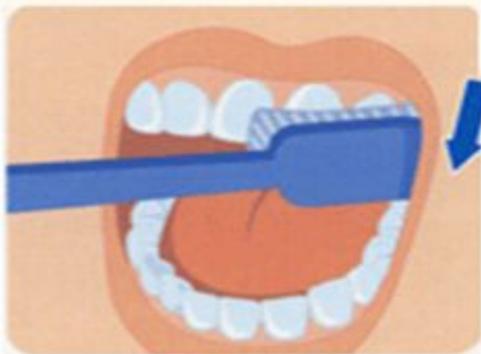
-полоскать полость рта после каждого приема пищи;

-ухаживать за межзубными промежутками с помощью зубной нити или зубочистки;

**-регулярно
посещать
стоматолога .**



КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ



1. Наружные поверхности зубов



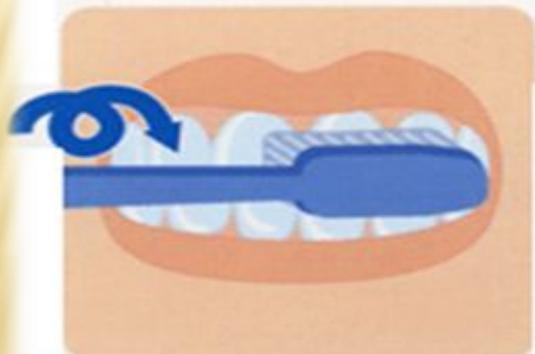
2. Внутренние поверхности зубов



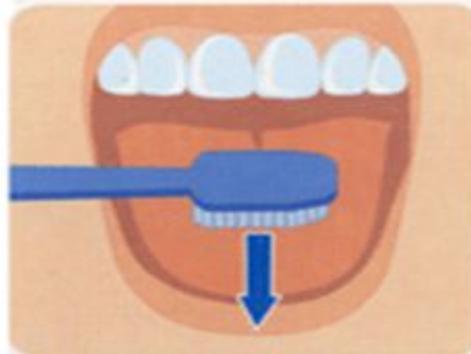
3. Внутренние поверхности передних зубов



4. Жевательная поверхность зубов



5. Массаж десен



6. Чистка языка

ПРАВИЛА УХОДА ЗА ЗУБАМИ

Здоровое питание

Необходимо,
чтобы в рационе были продукты
четырех основных групп:

хлебные,

молочные,

мясные

и фруктово-овощные.





Основным строительным материалом для зубов является **кальций**. Он содержится в орехах, зеленых овощах, молоке и молочных продуктах (особенно обезжиренных), в том числе во всех видах сыра.

Для очищения зубов от болезнетворного налета, для укрепления десен в ежедневный рацион необходимо включить **грубую пищу:**

- яблоки,
- морковь
- другие жесткие овощи
- и фрукты в сыром виде.



КАКИЕ ПРОДУКТЫ СПОСОБСТВУЮТ САМООЧИЩЕНИЮ ПОЛОСТИ РТА?

Мягкие
фрукты и
овощи

Твердые
фрукты и
овощи

Кисломолоч-
ные
продукты

Булочки и
пирожные



Выбери новый рисунок

ПРАВИЛА УХОДА ЗА ЗУБАМИ

Очень холодная и горячая пища вредна для эмали зубов.

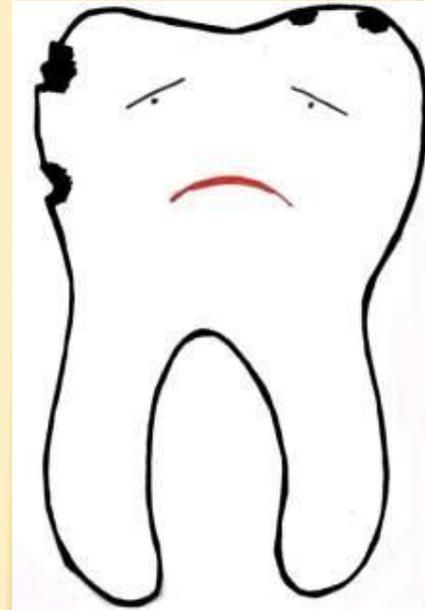
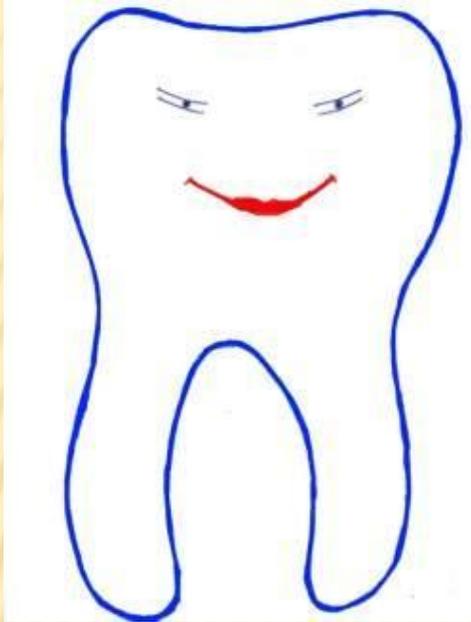


Еще опаснее

- **резкий перепад** температуры.
Из-за разницы температуры на эмали образуются микротрещины.

Почему болят зубы?





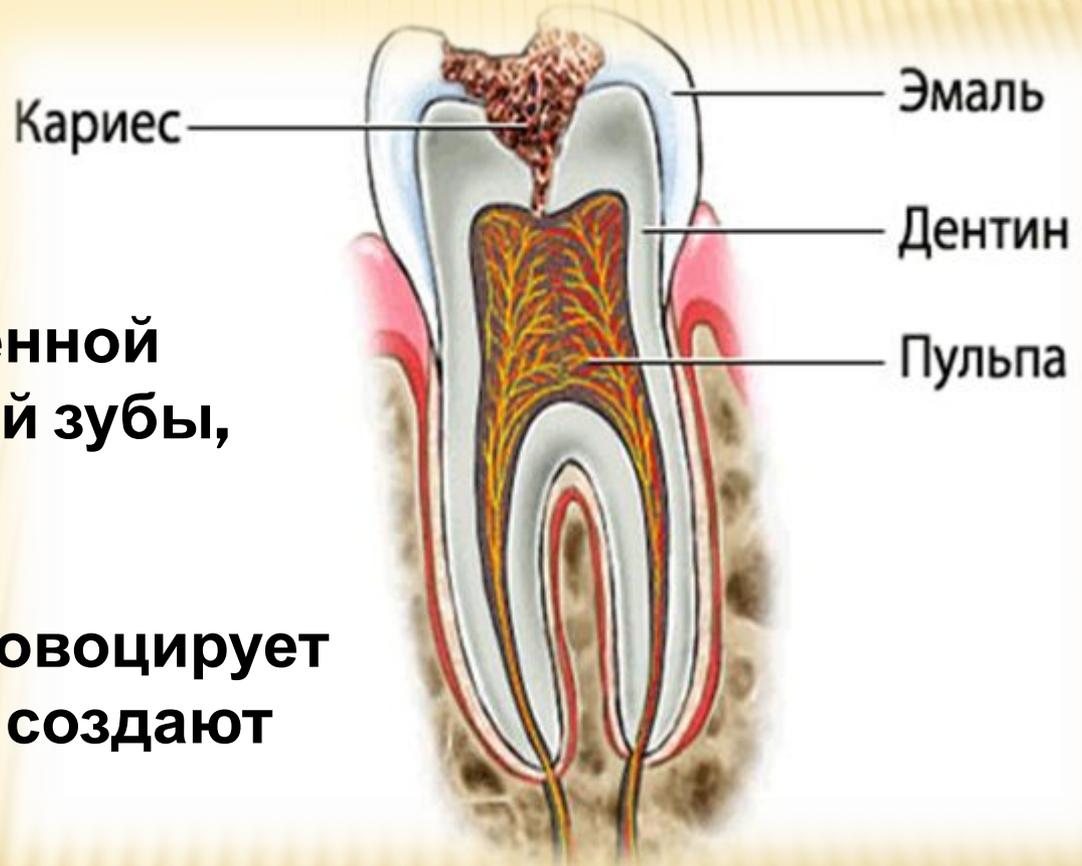
КАКОЙ ЗУБ ЗДОРОВЫЙ, А КАКОЙ БОЛЬНОЙ И ПОЧЕМУ?

Медленное разрушение зуба



КАРИЕС

Если не выполнять правила по уходу за зубами, то они могут заболеть.



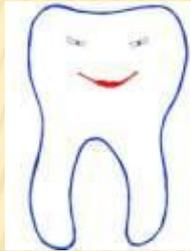
Самой распространенной болезнью, поражающей зубы, является **кариес**.

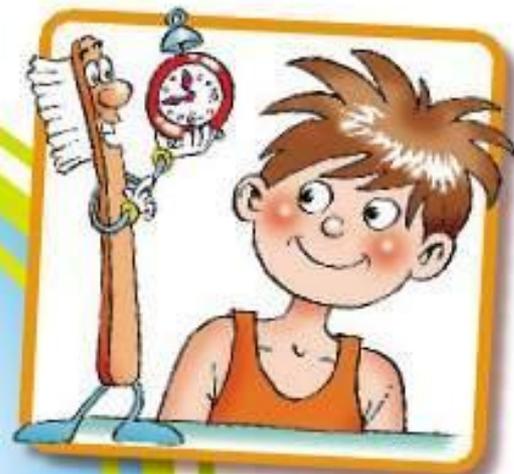
Развитие кариеса провоцирует кислая среда, которую создают бактерии.

Кислота сначала разрушает эмаль, а затем и дентин, вызывая **зубную боль**.

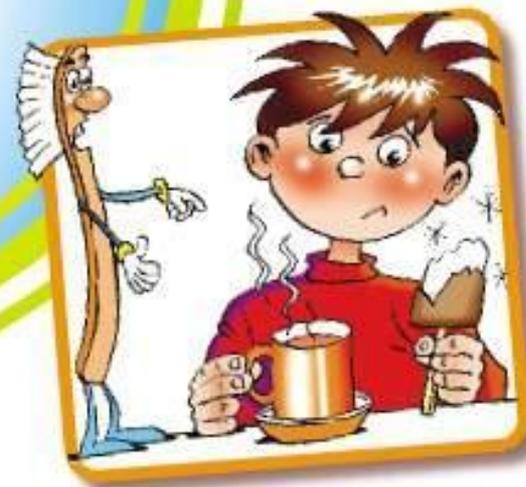
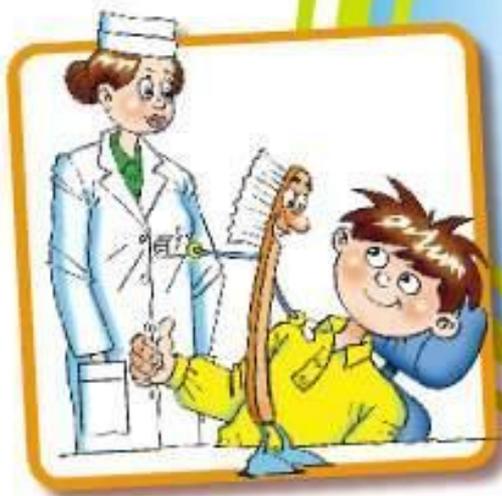
ИГРА

РАССТАВЬ ПРЕДМЕТЫ ПОД ЗУБАМИ, ЧТОБЫ БЫЛО ПОНЯТНО,
ЧТО ПОЛЕЗНО, ЧТО ВРЕДНО ДЛЯ ЗУБОВ.





Рассмотри рисунки
и расскажи, что нужно
делать, чтобы зубы были
здоровыми и красивыми.



К какому же выводу мы с вами пришли?



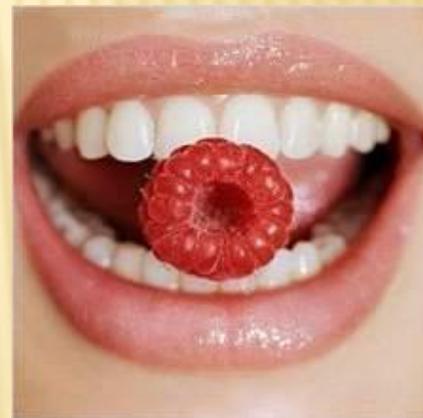
СЛЕДОВАТЬ ДАННЫМ СОВЕТАМ, ПОТОМУ ЧТО ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО КРАСИВАЯ УЛЫБКА, ЭТО ОТЛИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ!

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО НАШЕ ЗДОРОВЬЕ – В НАШИХ РУКАХ!

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ - ГАРАНТИЯ ЗДОРОВЬЯ!



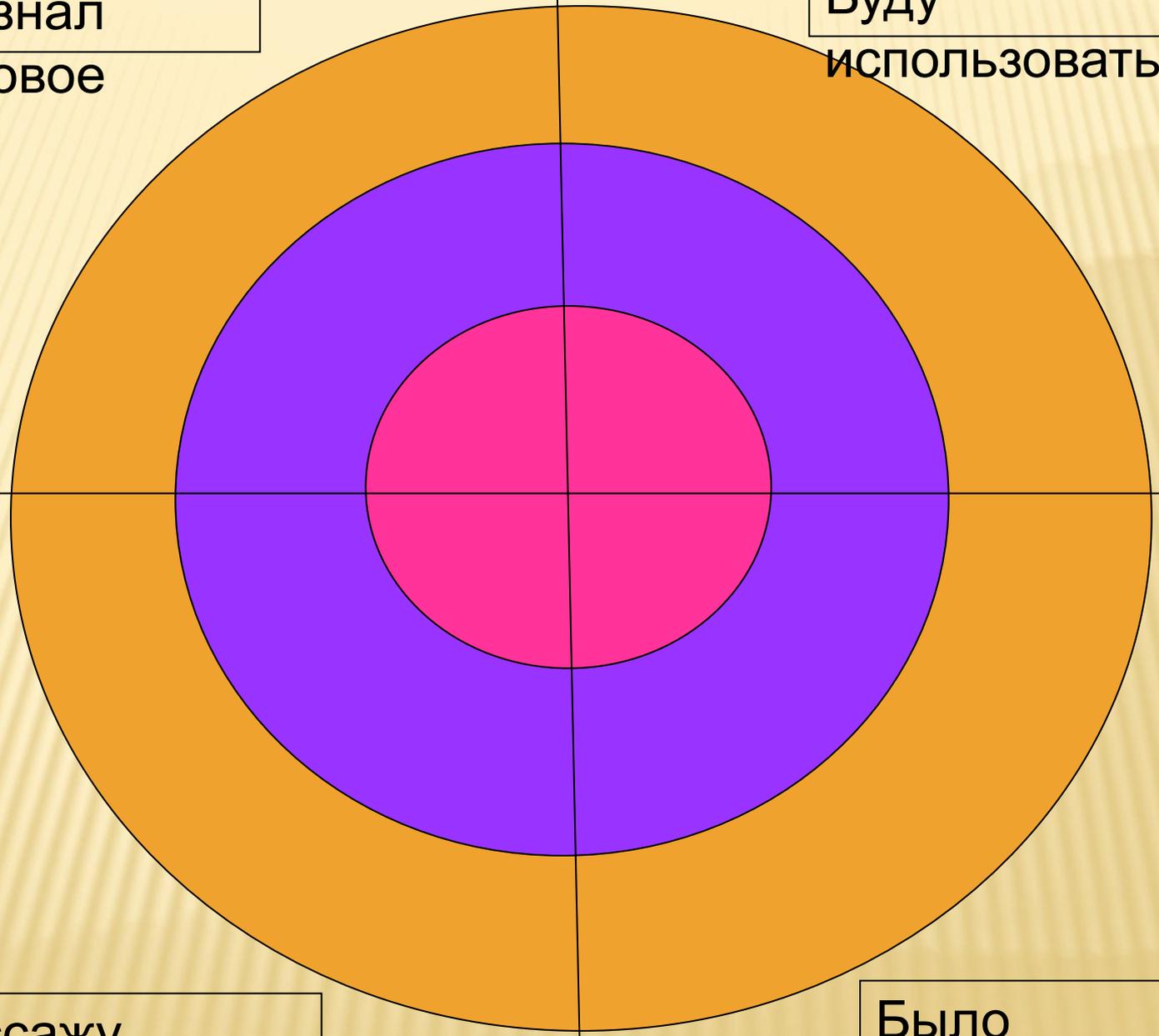
**Ухаживайте за своими зубами,
погда они будут здоровыми,
а ваша улыбка - красивой!**



**Всего вам наилучшего
спасибо за внимание**

Узнал
новое

Буду
ИСПОЛЬЗОВАТЬ



Рассажу
друзьям

Было
интересно

ИНТЕРНЕТ- ИСТОЧНИКИ

- http://cs9562.userapi.com/u24383843/-14/x_26400479.jpg
- <http://modfish.ru/smena-zubov>
- http://pike.org.ua/uploads/posts/1257975578_0010-1.jpg
- <http://www.btinternet.com/~alison.gilsland/hedbone/Tiger/tiger.htm>
- <http://www.orthodox.od.ua/medarticle/pmp/2013-zuby-izobrazhenie-zubnyx-ryadov-vzroslogo.html>
- <http://mywishlist.ru/wish/3937829>
- <http://vk.com/arekusei>
- <http://www.baby.ru/blogs/post/41673170-23164476/>
- <http://ona-znaet.ru/publ/38-1-0-281>
- <http://32white.ru/20p0.htm>