

Как поел - почисти зубки. Делай так два раза в день.



Расположите зубную щётку под углом 45° к линии десен и с помощью выметающих движений почистите зубы от десны к краю зуба



Такими же движениями очистите внутреннюю поверхность каждого зуба



Почистите жевательную поверхность каждого зуба движениями вперед-назад



С помощью кончика зубной щетки почистите внутреннюю поверхность каждого переднего зуба сверху и снизу



Не забудьте почистить язык!

Это интересно знать!

Врач – стоматолог лечит зубы, десны.

Слова “стома”

по-гречески означает “рот”.

Важно чистить зубы, чтобы они были здоровыми, крепкими.

Рано утром звери встали,
Зубки чистить побежали.

Чистят зубки мишки

Щеточкой из шишки.

Белка в рыжей шубке

Тоже чистит зубки.

Серые мышата,

Веселые ежата,

Серый волк зубастый

Чистят зубки пастой.

Чистят поросенок

И смешной лосенок.

Мы позавтракали вкусно -

Зубы нам почистить нужно.

В руки щёточку возьмём,

Зубной пасты нанесём.

Зубы чистим осторожно,

Ведь поранить дёсны можно...

А потом что? А потом

Зубы мы ополоснём.

Нам понадобится кружка...

Автор: инструктор по физической культуре
Козьма И.А.

БДОУ г.Омска "Центр развития ребенка -
детский сад №21"



Гигиена полости рта



Памятка для родителей

Что делать, чтобы у ребенка были здоровые зубы?

- * Соблюдать режим, больше бывать с ним на свежем воздухе, заниматься физкультурой, закаливанием.
- * Правильное питание: ежедневно ребенок должен получать молоко или кисломолочные продукты, мясо, рыбу, черный хлеб, разнообразные овощи и фрукты во все сезоны года. Приучать детей к твердой пище: это укрепляет десна и зубы.
- * Привычку полоскать рот после еды и чистить зубы утром и вечером надо прививать у детей с 2 -3 лет.
- * Не реже 2 раз в год надо посещать стоматолога.



Интересные факты о зубах

1. Зуб Исаака Ньютона был продан за 3300\$ в 1816 году одному аристократу. После покупки этот человек вставил зуб ученого себе в перстень как украшение.
2. Хоккей считается самым опасным видом спорта для зубов. Порядка 2/3 всех хоккеистов потеряли хотя бы по одному зубу во время игры.
3. Зубная эмаль — это самое твердое вещество, которое может производить наш с вами организм.
4. У многих грызунов (кролики, бобры, крысы и т.д.) зубы растут постоянно, поэтому их надо стачивать, иначе они вырастут до такой длины, что бедный зверек не сможет кушать и погибнет.
5. В 17-18 веках в стоматологии уже вставляли искусственные зубы. Правда, они были не совсем искусственные. Это были зубы погибших на поле боя солдат.
6. Зуб — это единственная часть человеческого организма не способная к самовосстановлению, поэтому к ним нужно относиться особенно бережно.



Ешьте то, что полезно для зубов.

- **Попробуйте сыр – истребитель бактерий.** Если вы съели что-нибудь сладкое, то в первые же 5 минут заешьте его кусочком сыра (25 – 30 г) с низким содержанием жира или совсем нежирного. Небольшое количество сыра стимулирует образование слюны, которая нейтрализует кислоту, вызывающую кариес. Кроме того, в сыре присутствуют особые вещества, способствующие предохранению зубной эмали от разрушения.
- **Погрызите яблоко.** Любые твердые фрукты и овощи замедляют процесс разрушения зубов.
- **Ешьте больше йогурта.** Нежирный натуральный йогурт – великолепный источник кальция, который способствует формированию здоровых зубов в юности, укрепляет кости человека, поддерживающие белоснежные зубы.
- **Осторожно с пищей, пристающей к зубам.** Бананы и изюм полезны для организма человека, но совсем не для наших зубов.
- **О пользе жвачки.** Лучший десерт для зубов – жевательная резинка, не содержащая сахара. Жевание жвачки в течение 20 минут после еды способно уменьшить риск размножения бактерий.