

Во рту у людей есть **ЗУБЫ**. Они нужны, чтобы откусывать и пережевывать пищу. Первые зубы называются **МОЛОЧНЫМИ**. Когда мы подрастает, молочные зубы выпадают и их место занимают **КОРЕННЫЕ**. Они с нами до конца жизни.



ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ЗУБАХ?

Зуб- это живой орган.
Зубы покрыты эмалью. Она
твердая, Защищает зубы
зубы от повреждения.



Но если за зубами
неправильно ухаживать или
неправильно питаться, то
эмаль начинает
разрушаться, образуется
дырочка.



ПРАВИЛА УХОДА ЗА ЗУБАМИ.

СОДЕРЖАНИЕ В ЧИСТОТЕ:

- Чистить зубы 2 раза в сутки.
- Щетку после использования тщательно промыть и просушить.
- Никогда не чистить зубы чужой щеткой.
- Полоскать полость рта после каждого приема пищи.



ЗАЩИТА

Беречь от механических повреждений (не грызть зубами орехи, сахар, твердые конфеты).



УКРЕПЛЕНИЕ

Употреблять в пищу продукты укрепляющие зубы и десны (овощи, фрукты, молочные продукты)

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Посещать два раза в год стоматолога.



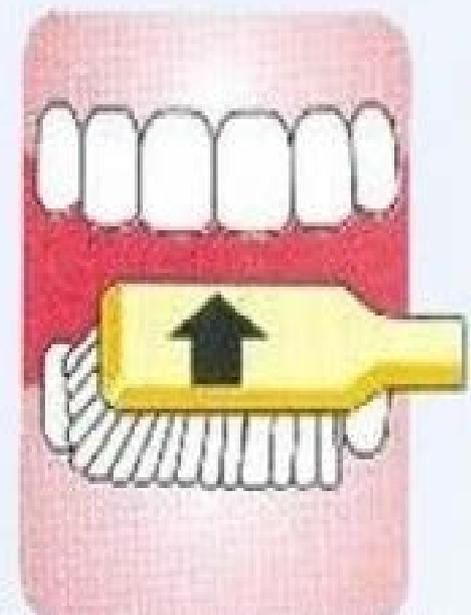
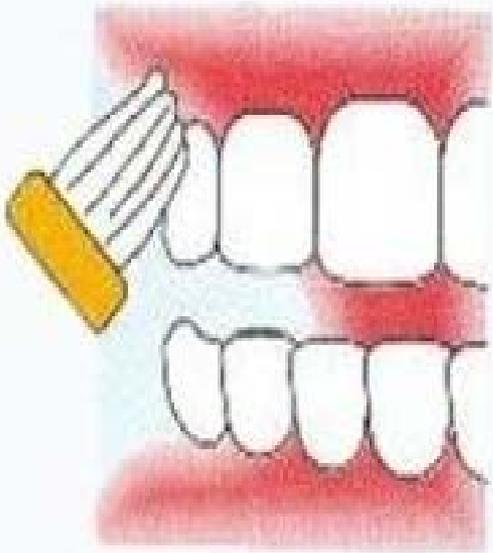
Как правильно чистить зубы?

Наружные поверхности зубов.

1. Щетку располагают под углом 45 градусов к зубу и производят короткие выметающие движения от десны к режущему краю

2. Щетку располагают под углом 45 градусов к зубу и производят короткие движения от десны к режущему краю.

3. Щетку располагают под углом 45 градусов к зубу и производят выметающие движения от десны.



ВНУТРЕННИЕ ПОВЕРХНОСТИ ЗУБОВ

4. Производят короткие выметающие движения от десны к режущему краю.

5. Зубную щетку располагают вертикально, производят движения от десны к режущему краю (сверху вниз).

6. Зубную щетку располагают вертикально, производят движения от десны к режущему краю (снизу вверх).

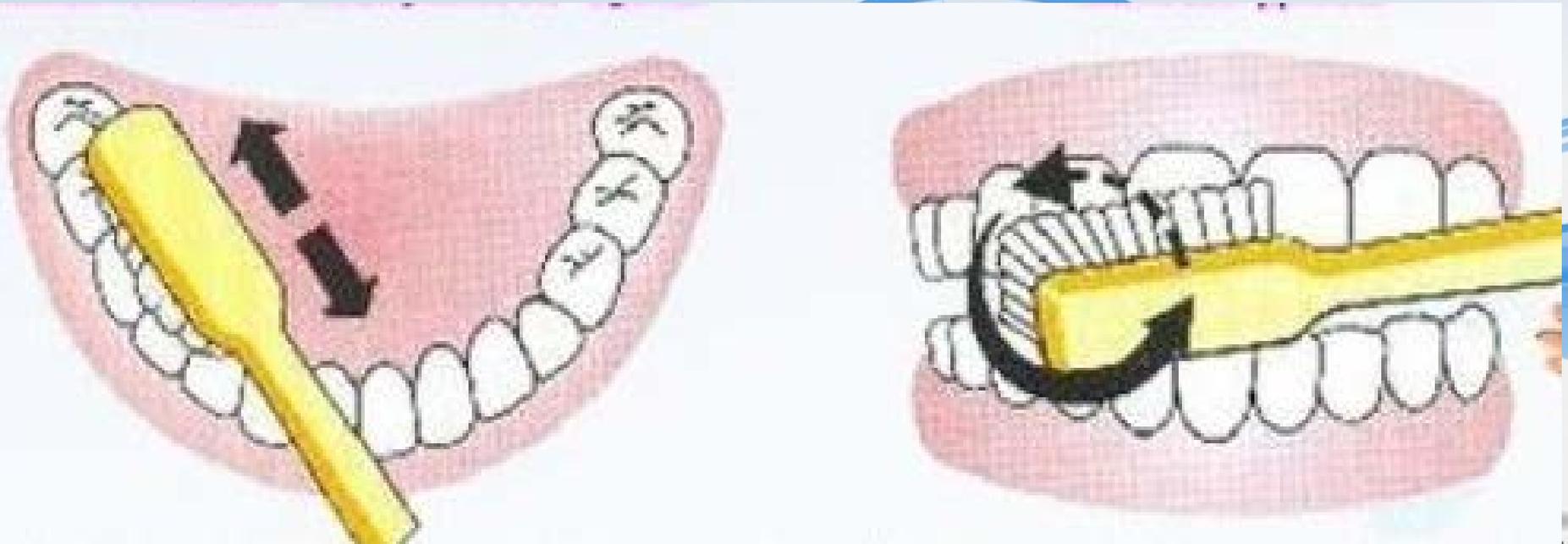


ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ ЗУБОВ.

Производят движения вперед-назад.

МАССАЖ ДЕСЕН

Заканчивают чистку зубов круговым массажем десен при сомкнутых передних зубах.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

