

Всем известно, что чистить зубы нужно дважды в день, но не все делают это правильно. Существуют правила чистки зубов, которые нужно соблюдать, чтобы они были красивыми и здоровыми.



Правило 1

Чистка зубов должна быть полной. Тебе нужно использовать зубочистку или зубную щетку специально для межзубных пространств. Зубную пасту следует подбирать в соответствии с состоянием полости рта.



Правило 2

Зубная щетка — предмет индивидуальной гигиены. Не давай никому свою зубную щетку и не пользуйся чужой.

Правило 3

Чистят зубы дважды в день по три минуты. Утром лучше всего чистить их после завтрака — тогда ты уберешь с них остатки пищи, и твое дыхание не будет неприятным.



Правило 4

После еды не забывай тщательно прополоскать рот.



Приложи щетку к основанию зубов нижней челюсти. При этом она должна располагаться так, чтобы ее движения были параллельны росту зубов.

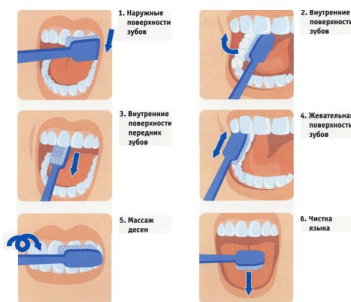
Начинать чистить зубы нужно с нескольких коротких движений вверх и вниз. Зубы чистят с обеих сторон — не забывай об этом.

Теперь поставь щетку под прямым углом к вертикальной оси зуба и прочисть его режущую поверхность. Жевательную поверхность чисть короткими движениями.

Движения должны быть выметающими. Только так тебе удастся удалить все остатки пищи с зубов, не повредив их эмали.

Не забудь почистить язык. Сейчас в продаже есть специальные щетки, имеющие шершавую обратную поверхность. С ее помощью ты сможешь убрать остатки пищи и слюну с языка и внутренней поверхности щек.

Теперь точно так же прочисть и верхнюю челюсть.



начинает образовываться коричневый налет, это в первую очередь говорит о том, что зубам не уделяется достаточно внимания заботы.

Чем лучше будут зубы, тем проще будет сохранить свое здоровье. Зубы влияют не только на пищеварительную систему. Было выяснено, что при заболеваниях зубов у человека может сильно нарушиться координация движений, функционирование органов зрения и слуха.

Чаще всего из зубных повреждений у человека встречается кариес. Кариес

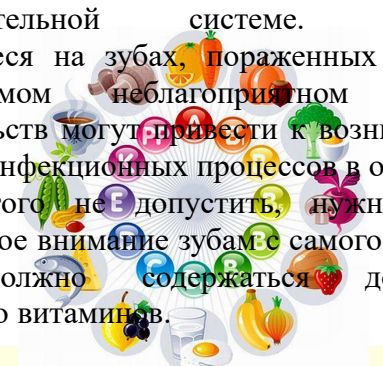
начинает образовываться с небольшого пятнышка на зубе. Затем это пятнышко постепенно перерастает в углубление. Если вовремя его не заметить, оно будет увеличиваться. Это означает, что зуб заболел кариесом и в нем постепенно



образуется кариозная полость. Если с этой проблемой вовремя не пойти к врачу, то этот зуб можно потерять. Кариес не только губительно воздействует на зубы, но и сильно вредит всей пищеварительной системе.

Микробы, находящиеся на зубах, пораженных кариесом, при самом неблагоприятном стечении обстоятельств могут привести к возникновению тяжелых инфекционных процессов в организме.

Чтобы этого не допустить, нужно уделять пристальное внимание зубам с самого детства. В пище должно содержаться достаточное количество витаминов.



Не нужно ковыряться в зубах не предназначенными для этого предметами, например иголками или спичками. Ими ты можешь поранить как десны, так и эмаль зуба. И это только в лучшем случае. В худшем — занесешь инфекцию, которая может привести к возникновению воспалительного процесса или развитию кариеса. Для очистки межзубного пространства лучше всего использовать специальные зубочистки.

Грызть твердые конфеты или орехи также не стоит — они могут очень сильно навредить эмали или даже сломать зуб. Кроме того, лучше не пить чересчур горячие или холодные напитки.

Стоматологи рекомендуют:

- Ешьте полезные для здоровья зубов продукты: свежие овощи, фрукты, молочные продукты.



- Не чередуйте горячую и холодную пищу: зубная эмаль может потрескаться.

- Ешьте меньше сладкого.



Индивидуальные средства ухода за зубами включают:

- Зубную щетку, с жесткостью щетины, подходящей именно для ваших зубов;
- Зубную пасту, которая может быть: гигиенической, лечебно-профилактической. Выбор зубной пасты должен основываться на состоянии органов ротовой полости;
- Флоссы, зубочистки, различные межзубные ершики.
- Ополаскиватели для полости рта.



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ "Уход за зубами"

Чистим зубы дважды в сутки,
Чистим долго: три минутки,
Щеткой чистой, не лохматой,
Пастой вкусной, ароматной.
Чистим щеткой вверх и вниз –
Ну, микробы, берегись!



Частное дошкольное образовательное учреждение

