

У меня красивая улыбка

Работу выполнила ученица 8 «а» класса

Лицея 554

Творогова Стефания

Сохранишь зубы - сохранишь здоровье !

*Здоровые зубы украшают
лицо человека . Хорошо
пережевывать пищу
можно только здоровыми
зубами . с помощью зубов и
челюстей формируются
слова , речь и звуки .*



Первые зубы



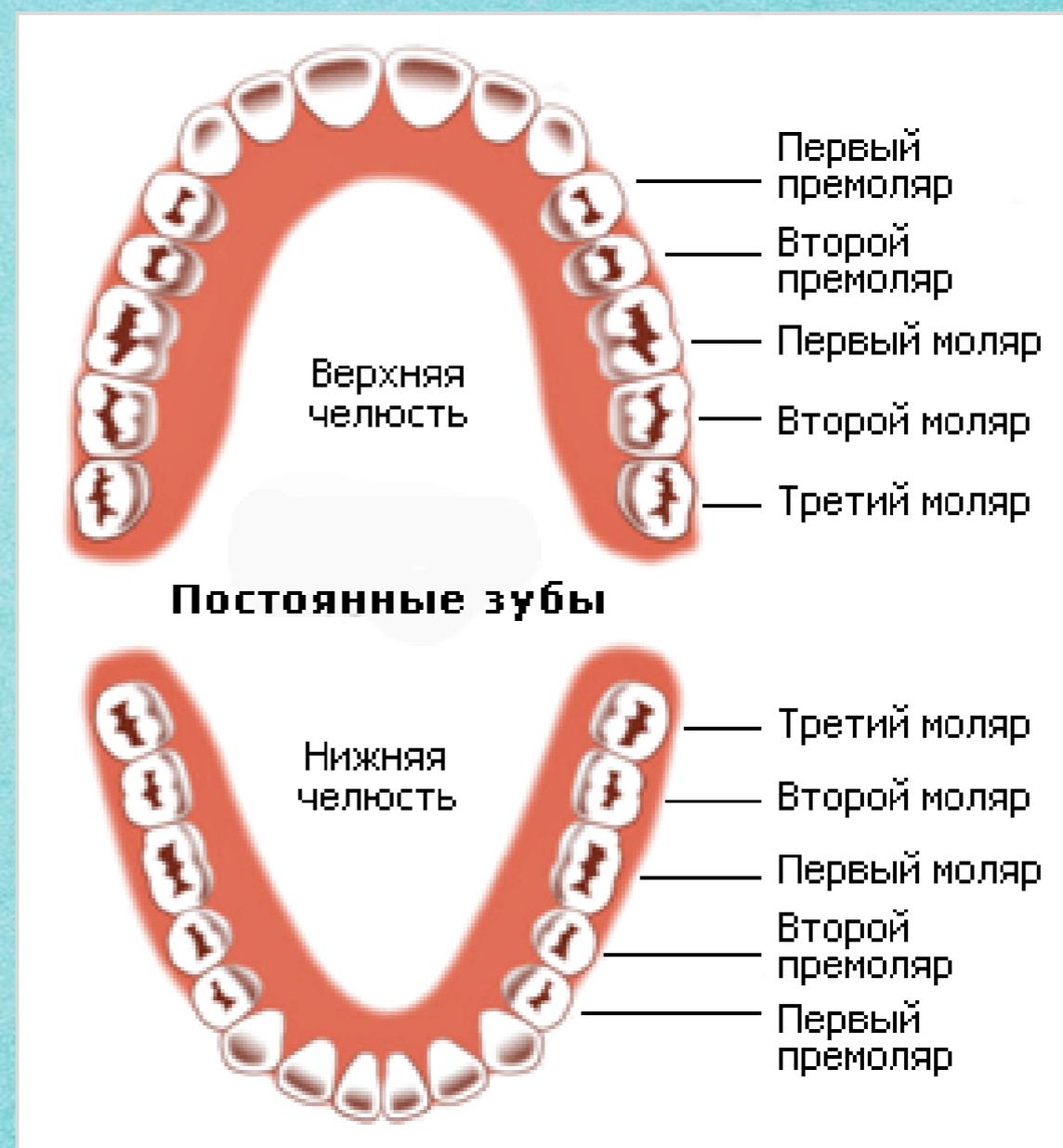
Как правило , первый зуб прорезывается у ребенка в 6-8 месяцев . Для чистки молочных зубов до 1 года применяются специальные щеточки или салфеточки .

*С полутора до двух лет
нужно использовать зубную
щетку с мягкими
щетинками . Зубная паста
должна быть выполнена в
виде геля , содержать
минимальное количество
очищающих веществ и совсе
не содержать фтора !*



В 6-7 лет
прорезываются
первые постоянные
зубы , они являются
основными зубами ,
формирующими вкус .

*Сразу после их появления
начинается процесс созревания
эмали . Она впитывает из
слюны необходимые минералы ,
которые делают ее прочной и
твердой . В этот период
особенно нужно содержать
ваши зубки в чистоте !*





Необходимо
использовать зубные
пасты со фтором ,
которые :



- 1) Предотвращают поражение зубов и способны восстановить эмаль .
- 2) Сдерживают рост бактерий и распространение зубного налета .

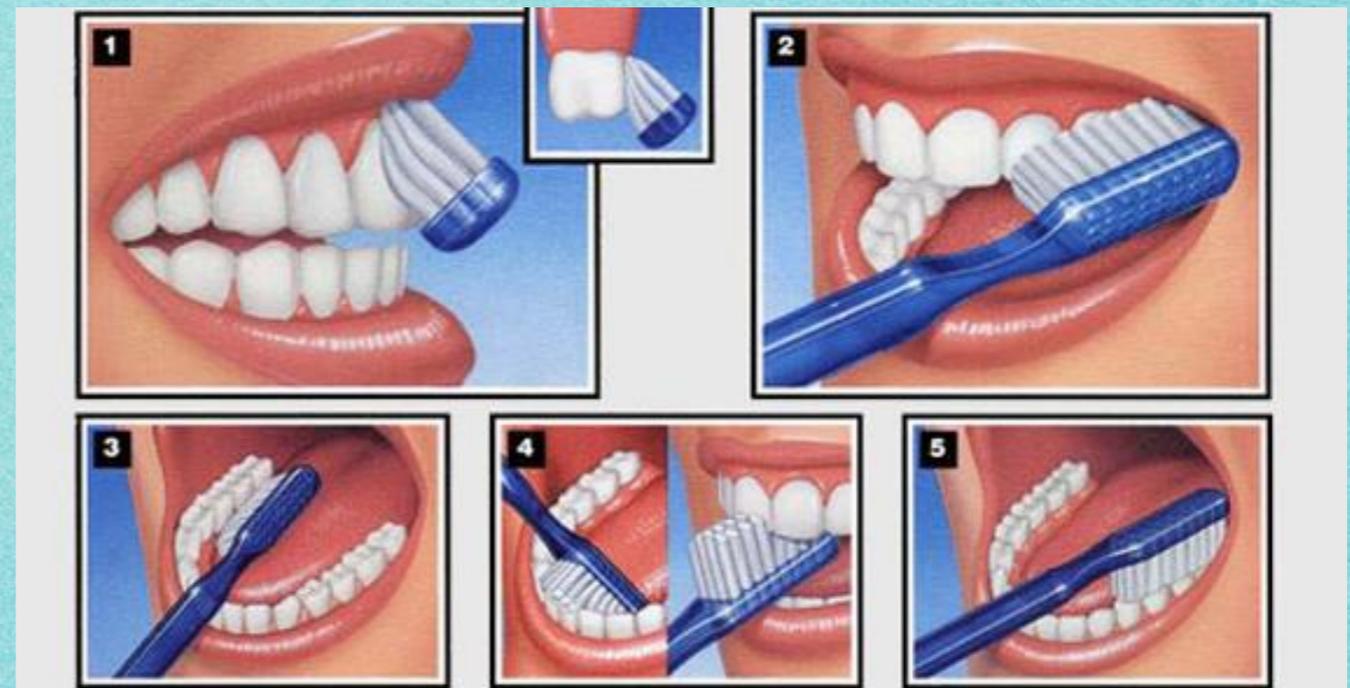
Нужно обращаться к врачу !

- ▶ Если вовремя не выпадают молочные зубы , то постоянные зубы прорезываются вне дуги . Если ребенок имеет вредные привычки (постоянное сосание предметов) , то зубы становятся кривыми . Поэтому некоторые дети носят брекететы .



Каждый должен:

- ▶ 1) Иметь индивидуальную зубную щетку .
- ▶ 2) Чистить зубы 2 раза в день (утром и вечером).
- ▶ 3) Полоскать рот после каждого приема пищи .
- ▶ 4) Зубную щетку менять каждые 3 месяца .



▶ *Полезные советы !*

- ▶ *А) Посещайте стоматолога 2 раза в год.*
- ▶ *Б) Питайтесь рационально - употребляйте рыбу , мясо , кашу, творог , фрукты и овощи . Особенно полезно жевание фруктов и овощей-яблок , моркови.*
- ▶ *В) Берегите свои зубы - не грызите орехи , не открывайте ими бутылки .*
- ▶ *Г) Принимайте препараты фтора, кальция, витамины , которые посоветовал вам врач.*
 - ▶ *Д) Укрепляйте здоровье при помощи закаливания , своевременно лечите общие заболевания !*

Продукты, вредные для зубов.



*Спасибо за внимание .
Берегите ваши зубы !*