

Чистимо зуби за правилами



Презентація на медичну тему

Щира білозуба посмішка – є візитною карткою ЛЮДИНИ



Про здоров'я зубів потрібно дбати з дитинства



Існують правила чищення зубів



Середня тривалість чищення зубів повинна складати не менш як 3 хвилин. При цьому ви повинні затратити приблизно по 1 хвилині на очищення зовнішньої, внутрішньої і жувальної поверхонь зубів. повинна складати не менш як 3 хвилин. При цьому ви повинні затратити приблизно по 1 хвилині на очищення зовнішньої, внутрішньої і жувальної поверхонь зубів.



- Чищення зубів проводиться спочатку зовні, потім усередині, потім по жувальній поверхні зубів. При чищенні зовні й усередині щітка встановлюється під кутом 45 градусів до поверхні зубів, рухи починаються від ясен до зуба (від червоного до білого), усього по 10 рухів на кожен зуб.

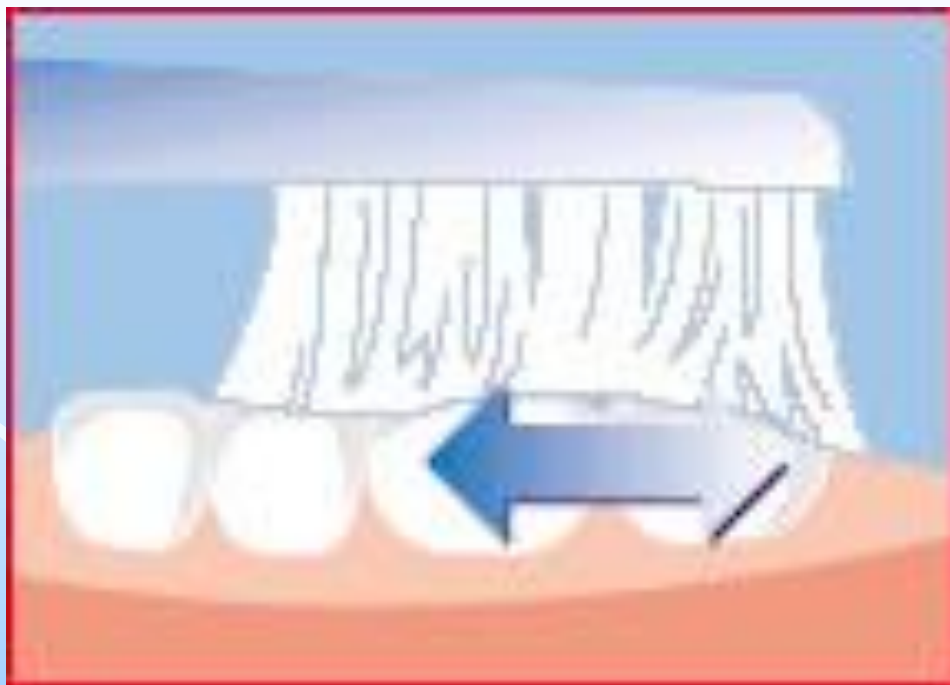
- Починати чищення зубів потрібно з верхніх різців, роблячи обертальний рух щіткою з легким натиском, переміщаючи її в напрямку до корінних зубів, а потім назад, далі розвертаємо щітку і повторюємо процес, у протилежному напрямку зберігаючи заданий кут нахилу щітки.

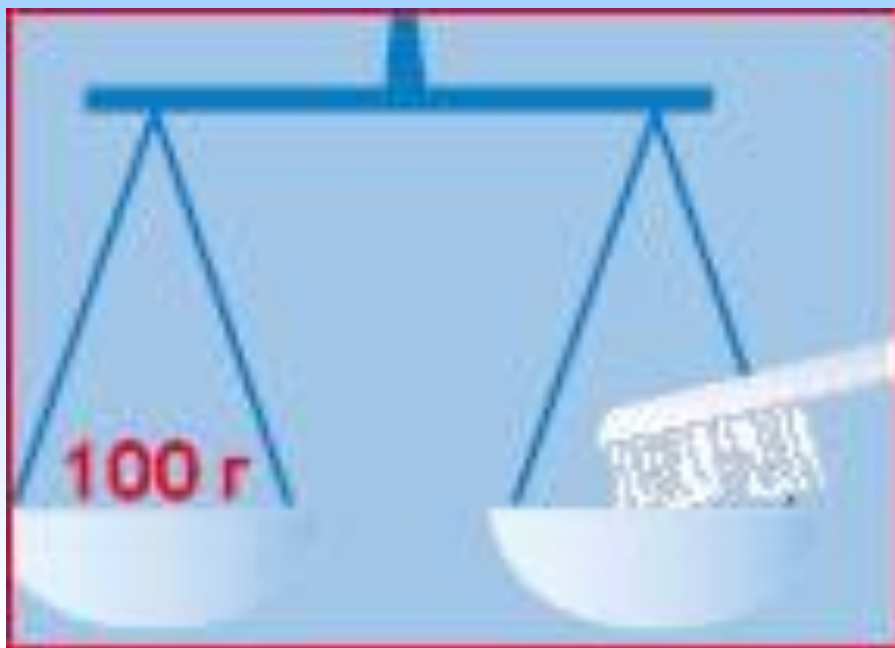




- Внутрішню поверхню зубів, про яку часто забувають, чистять, як і зовнішню, особливу увагу приділяючи внутрішній стороні різців. Потім очищають жувальну поверхню зубів, горизонтальними рухами вперед назад з легким натиском.

- Якщо у вас немає проблем з ясен, закінчують чищення легким масажем ясен біля зуба.





- Можна дослідним шляхом визначити силу натиску на зуб, тому що занадто сильний натиск пошкоджує емаль зубів. З закритими очима натисніть зубною щіткою на чашу ваги, із силою, що ви витрачаєте на очищення зуба. Сила натиску не повинна бути більш ніж 100 гр.



Підготувала:

Студентка

2 курсу 3 лік. групи

Шамук Оксана