

Как сохранить зубы здоровыми



**«Улыбайся роток,
кусайся зубок»**

*Князева Ольга Владимировна,
воспитатель начальной школы –
детский сад № 5, 2015 год*

Какие бывают зубы



Какие бывают зубы

Зуб – костное образование во рту для схватывания, откусывания и разжевывания пищи.

Молочные зубы у детей выпадают после шести лет.

Зуб мудрости появляется ближе к 20 годам или позднее. Называется так, потому что прорезается значительно позже всех остальных зубов, когда человек становится старше, мудрее.

Коренные зубы.

Клыки.

Зубы защищены твёрдым слоем дентина, покрытого ещё более прочной белой эмалью, которая является самым твёрдым веществом организма.

Костное вещество, называется цементом, соединяет зубы и челюстную кость.

Интересные факты для детей

про зубы

У слонов есть по два верхних и нижних моляра, при этом их коренные зубы весят примерно по 9 кг. Из-за специфики строения зубов слон еду не пережевывает, а перемалывает. При этом он съедает примерно 50 кг. Растительности ежедневно, так что приблизительно за 10 лет его зубы истираются до дёсен и выпадают. Однако на их месте появляются новые зубы. У слона зубы обновляются примерно шесть раз за жизнь.



Существуют ли у животных стоматологические проблемы, или это беда исключительно человека?

К сожалению проблем с зубами у братьев наших меньших тоже хватает.

Болезни зубов, десен, неправильный прикус и инфекции полости рта встречаются и у диких, и у домашних животных. Потеря зубов у животного в дикой природе почти всегда означает верную гибель. Иногда звери, потерявшие зубы, пытаются найти замену своей обычной пище, к примеру, травоядные перемещаются в места с более нежной растительностью, а хищники стараются найти более доступную добычу. Известно, что лишившийся клыков тигры иногда становятся людоедами именно из-за невозможности вести привычную охоту.

У большинства млекопитающихся смена зубов происходит, как и человека, дважды: постоянные зубы приходят на смену молочным. Но есть и исключения.

Рано утром звери встали,
Зубки чистить побежали.

Чистят зубки мишки
Щёткой из шишки.
Белка в рыжей шубке
Тоже чистит зубки.
Серые мышата,
Весёлые ежата,
Серый волк зубастый
Чистят зубки пастой.
Чистят поросёнок
и смешной лосёнок.



Центр Праздника
centrprazdnika.ru



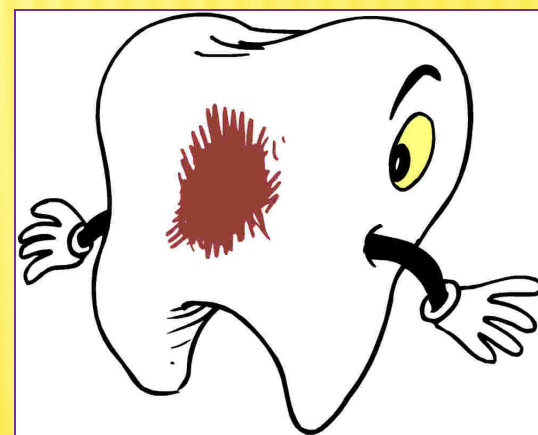
Чистить зубки нам приятно,
Щеткой чистой, не лохматой,
Чистим щеткой вверх и вниз,
Ну, микробы, берегись...



Центр Праздника
centrprazdnika.ru

Зубная боль

Зубная боль – одна из более неприятных и тяжело переносимых, поэтому не удивительно, что люди с давних времён старались найти методы облегчить её. В Древнем Китае нездоровый зуб оборачивали пергаментом, который содержал слова об облегчении боли. В Германии человек, у которого болел зуб, должен был поцеловать слона, это якобы облегчает боль. В Японии втыкали в вербу иголки для того, чтобы сделать больно духу, который обязан забрать зубную боль для того, чтобы прекратить свою. Где-то советовали при зубной боли забивать гвоздь в дуб. А в России нужно очистить зубчик чеснока и положить его на больной зуб. Таким образом, способы избавления от зубной боли были самыми необычными. Однако в современном мире при самых первых симптомах зубной боли необходимо, конечно же, обратиться к Стоматологу



кариес

Секреты белозубой улыбки



Мы чистим, чистим зубы и весело живем,
А тем, кто их не чистит, мы песенку споем.

Эй, давай, не зевай, о зубах не забывай,

Чистить зубы не ленись, снизу вверх, сверху вниз.

Как поел, почисти зубки. Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты, очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил, помни правило такое:

К стоматологу идем в год два раза на прием.

И тогда улыбки свет сохранишь на много лет.

Центр Праздника
centrprazdnika.ru

Как сохранить зубы здоровыми?!

Ешьте фрукты и овощи!

Не злоупотребляйте сахаром и сладостями!

Полощите рот после еды!

Чистите зубы два раза в день: после завтра-
ка и перед сном!

Меняйте зубную щётку каждые 3 месяца!

Дважды в год посещайте стоматолога!



Центр Праздника
centrprazdnika.ru

Знает, чуть ли не с
пелёнок
Каждый маленький
ребёнок,
Что от всех зубных
напастей
Помогают щётка с пастой.
Неужели свои зубы
По утрам и вечерам
Ты зубной не чистишь
пастой?
Это стыд, позор и срам!



У меня зубная щётка
Она чистит зубы четко.
Раз за разом веселей
Мои зубки всё белей!



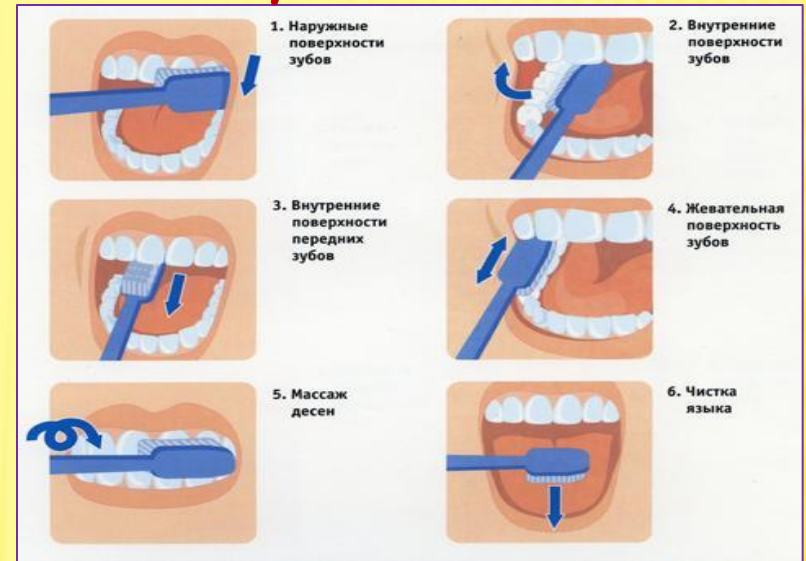
Чтобы зубы были
здоровыми
Их надо чистить
зубной щёткой и
пастой



Снует зубная щётка,
Как по морю лодка.
Как по речке пароход,
По зубам она идёт.
Вверх и вниз туда - обратно
-
Счистим мы налёт и пятна,
Чтобы зубки не болели,
Чтоб как зимний снег
белели.



Как правильно нужно чистить зубки



**Надо чистить каждый зуб,
Верхний зуб, нижний зуб,
Даже самый дальний зуб, —
Очень важный зуб.
Изнутри, снаружи три,
Три снаружи, изнутри.**

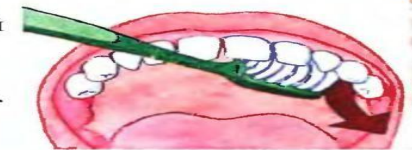
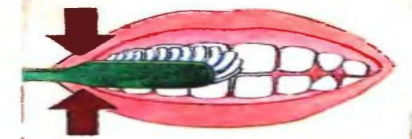


Если каждый раз после еды чистить зубы по три минуты, можно избежать появления новых дырок!

Когда чистишь от десны к зубам, вода щётку вертикально, удаляются остатки пищи, застрявшие между зубами.

Такие движения щёткой по внутренней и внешней сторонам зубов нужно повторять по пять раз.

Нужно пройтись щёткой по рабочей поверхности зубов. Не ешь много сладостей — это портит зубы!



Предметы личной гигиены

У каждого ребенка должна быть своя зубная щетка, отличающаяся по цвету от щеток других детей и взрослых.

Она хранится в вертикальном положении в чашечке, которой ребенок пользуется во время чистки зубов.

Каждый день зубную щетку тщательно промывают теплой водой, предварительно намывлив.

После чистки зубов ребенок тщательно прополаскивает рот теплой водой 2—3 раза. Это необходимо делать и после каждого приема пищи.

Помните, что соблюдение правил личной гигиены, наряду с соблюдением режима дня, режима питания, достаточного пребывания на свежем воздухе, полноценного сна способствует укреплению организма ребенка.



ЧИСТОТА ТЕЛА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Утром умойся
и почисти зубы.



Мой руки и лицо после
прогулки.



Мойся в душе, потри тело
мыльной.



Купансь, не забудь помыть
пальчики на ногах.

ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Не ешь много сладостей —
от них портятся зубы.



На остатках сладкого во рту плодятся
микробы и начинают разрушать
твои зубы.

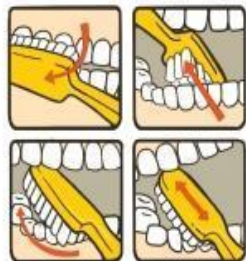


Бороться с микробами
тебе помогут воины-защитники —
зубная щетка и паста.



Обязательно чисти зубы
утром и вечером, чтобы устранить
остатки пищи во рту.

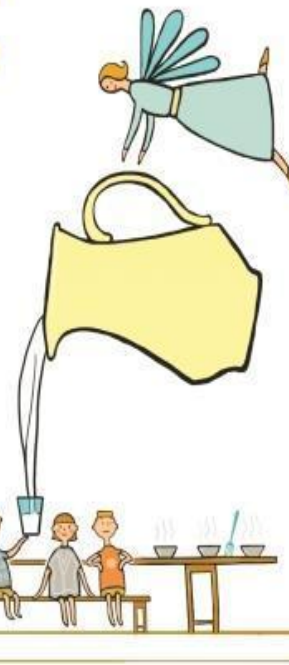
Полезные советы от Зубной Феи



Чистить зубы очень важно
По утрам и вечером,
Чтобы пища не осталась
И нигде не разлагалась.



Ешь молочные продукты
Для сохранности зубов.
Также надо маму слушать,
Часто сладкое не кушать.



Каждый раз после еды
Полоскать свой рот спеши,
Чтобы кариес не возник
И в твой зубик не проник.

Знай еще: 2 раза в год
Стоматолог тебя ждет.
Он проверить зубы сможет,
Если что не так – поможет.



Загадки, пословицы, поговорки



Белая река
В пещеру затекла,
По ручью выходит —
Со стен всё выводит.

Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит.

Хоть на вид она не очень хороша
И немножечко похожа на ежа,
Очень любит перед тем, как лягу спать,
На зубах моих минутку поплясать.

Когда мы едим — они работают,
Когда мы не едим — они отдыхают.

Центр Праздника
centrprazdnika.ru

Пословицы, поговорки про зубы

Вооруженный до зубов (очень хорошо вооруженный)

Видит око, да зуб неймет

Зубы на полку положить (ограничить себя в разговоре)

Точить зубы на кого-нибудь

На зубок подарить (сделать подарок новорожденному)

Змей умирает, а всё зубьями хватает

Зубная боль обычно начинается в ночь на субботу

Хвостом виляет, а зубы скалит

Даровому коню в зубы не смотрят

К старости зубы тупеет, а язык острее

Был бы хлеб, а зубы сыщутся

Прошел огни, воды, медные трубы, попал к черту в зубы и то вышел

Поел бы репки, да зубы редки

Волка зубы кормят, лису хвост бережет.

Кабы не зубы, так бы и душа вон.

Не волчий зуб, так лисий хвост.

Око видит, да зуб неймет.

Охоча жаба до орехов, да зубов нет.



Центр Праздника
centrprazdnika.ru

*Зубной врач поможет твоим
зубкам оставаться здоровыми.*



Как поешь, почисти зубки!

Делай так два раза в сутки.

**Предпочти конфетам фрукты-
Очень важные продукты).**

**Чтобы зуб не беспокоил,
Помни правило такое:**

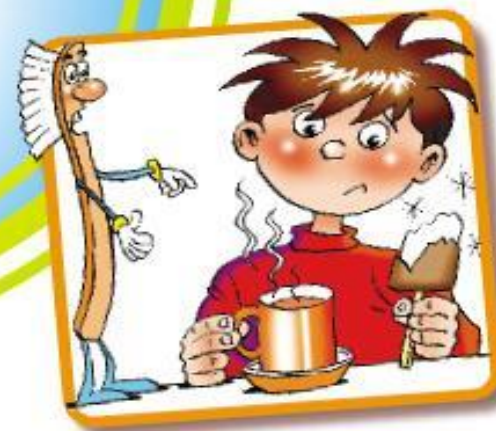
**К стоматологу идем
В год два раза на прием.**

**И тогда улыбки свет
Сохранишь на много лет!**





Рассмотри рисунки
и расскажи, что нужно
делать, чтобы зубы были
здоровыми и красивыми.



Что будет с мальчиком?



Лежала на дороге
Жевательная резинка.
Никто ее не трогал,
Мол, запах нездоровый.
Красивая такая,
Блестящая, цветная,
Оплёванная, снизу
Присыпанная пылью.
Но вот какой-то мальчик,
Ни капли не стесняясь,
Схватил ее ручонкой
И в рот скорей закинул.
С довольною улыбкой
Побрел спокойно дальше.
Что будет с мальчиком?

Детская жевательная резинка

Мы жуём жвачку дружно.

А всегда ли это нужно?

Польза будет или вред?

Кто же даст нам всем ответ?

Мы ответим вам, друзья!
Посмотрите-ка сюда.



Советы

Советы любителям жевательной резинки:

- Она не должна содержать сахар.
- Жевать её надо только после еды в течение 20 минут в умеренных количествах.
- Используемая жевательная резинка должна быть произведена известной фирмой, положительно зарекомендовавшей себя на рынке и строго следящей за качеством своей продукции.
- Недопустимо заглатывание жевательной резинки.
- Жевать её следует аккуратно, без демонстрации различных «спецэффектов».
- Используемая жвачка должна выбрасываться только в специально предназначенные для этих целей места.


















Полезные свойства жевательной резинки:

- ❑ Жевательная резинка - это возможность очистить от остатков пищи зубы и полость рта после еды.
- ❑ Процесс жевания приводит к улучшению кровоснабжения дёсен и укреплению зубов.
- ❑ Жевательная резинка освежает дыхание.

Полезные продукты для зубов и дёсен

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



				
сир 720 мг	сир дом. 2% 91 мг	молоко 3,2% 113 мг	капуста 210 мг	фасоля 90 мг
				
яйце 1шт 27 мг	сардины 420 мг	хліб чорний 100 мг	креветки 110 мг	шоколад 60 мг
				
кунжут 890 мг	мигдаль 264 мг	фініки 64 мг	ізом 50 мг	апельсин 40 мг

Разрешается

Полоскать рот после приёма пищи.

Грызть яблоко, морковку.

Чистить зубы.



Запрещается

Долго грызть семечки, леденцы.

Откусывать зубами нитки, проволоку.

Есть мороженое с горячим чаем.



Берегите зубки и дёсны!



Будьте здоровы!