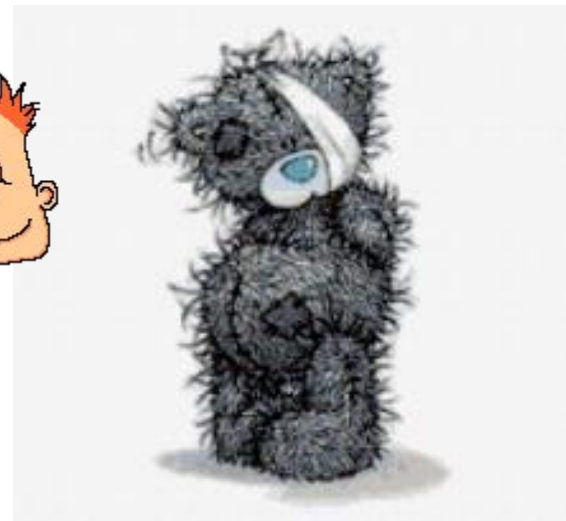


Гігієна ротової порожнини



Як правильно доглядати
за порожниною рота





Правильна гігієна порожнини рота включає:



- Ретельне чищення зубів за допомогою зубної щітки і пасти
- Очищення порожнини рота після кожного прийому їжі
- Догляд за міжзубними проміжками





Чистка зубів зубної щіткою

- Ретельна чистка зубів 2 рази в день (один раз після сніданку і другий раз після останнього прийому їжі на ніч) дозволить ефективно усунути наліт на зубах і попередити розвиток захворювань ротової порожнини.



Рухи, які використовують при чистці зубів:

- «вгору-вниз» - для чистки зовнішніх і внутрішніх поверхонь;
- «вперед-назад» - для чистки жувальних поверхонь.
- Для профілактики виникнення неприємного запаху необхідно виконати чистку язика спеціальною щіткою.



2 ГРУПА. Це цікаво!!!



На жаль, нікому не доводилося бачити посмішку слона. Може, тому, що у нього зіпсовані зуби? – запитаєте ви. Зовсім ні! З чим, чим, а з зубами у слона все гаразд! Щоправда, їх небагато- всього шість. Але змінюються вони все життя. Тому майже не дошкуляють капловухому велетню.



- А ось в акулячій пащі вишикувалися рядами дуже багато гострих, як лезо бритви, зубів. А позаду кожного робочого зуба – запасний. Зручно, нічого не скажеш!



Акулячі зуби
чистить
маленька рибка-
санітар,
поїдаючи
дрібних
паразитів на тілі
акули та її зубах.



Та найбільше ви б здивувались, якби побачили крокодила, з його роззявленою пащею, у якій спокійно господарює малесенька пташка – кулик-дерихвіст, яку називають “крокодилів сторож”. Пташка для крокодила – це жива зубна щітка. Вона старанно викльовує рештки їжі між зубами тварини.

Вікторина

- ❑ Де знаходяться зуби?
- ❑ Яка роль зубів?
- ❑ Скільки зубів у дорослої людини?
- ❑ Як називають перші зуби?
- ❑ Коли з'являються молочні зуби?
- ❑ Коли з'являються постійні зуби?
- ❑ Як називається остання пара зубів?
- ❑ Скільки разів на день треба чистити зуби?



- ❑ Що треба робити після кожного прийому їжі?
- ❑ Як називається зубний лікар?
- ❑ З чого складається зуб?
- ❑ Чим покрита коронка?
- ❑ Які хвороби зубів ви знаєте?
- ❑ Навіщо ми чистимо зуби?
- ❑ Які хвороби можуть з'явитися у людини, яка не виконує правил гігієни порожнини рота?



Чистка міжзубних поверхонь



- Міжзубні поверхні необхідно чистити за допомогою флосса (міжзубної нитки), як мінімум, 2 рази в день – вранці і ввечері.
- Флосс обережно вводиться в міжзубний проміжок, використовуючи рухи «назад – вперед», для того, щоб не нанести травму десні.
- Флосс щільно притиснути до поверхні зуба і охайно «протерти» бічну поверхню, переміщуючи його в напрямку «від десни».



Жувальна гумка і порожнина рота



- Всім відомо, що залишки їжі сприяють розвитку бактерій, що живуть у роті.
- У нас не завжди є можливість почистити зуби щіткою.
- А жуйка очищає жувальну поверхню зубів від залишків їжі.



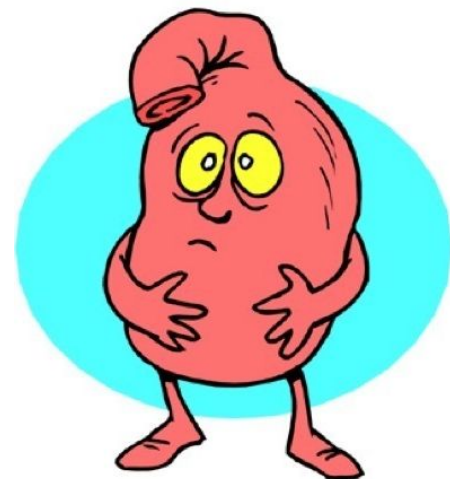
Якої шкоди може завдати жуйка?



- При жуванні на голодний шлунок жувальна гумка стимулює вироблення шлункового соку, що сприятиме розвитку гастриту або загострення виразкової хвороби, тому жувати треба після їжі, при цьому зуби будуть очищатися і вироблятися необхідний для перетравлення їжі шлунковий сік.
- Також вважається, що регулярне вживання жувальної гумки може призводити до захворювань скронево-нижньощелепних суглобів. Якщо жувати жуйку не цілий день, ніяких проблем з суглобами не буде.



- Жувальну гумку слід жувати після їжі протягом 5-10 хвилин, поки не загубиться смак добавок.
- Краще вибрати жуйку з цукрозамінником.
- Не слід жувати на голодний шлунок.
- Не використовуйте жуйку замість зубної щітки.
- Пам'ятайте, що вживання жуйки не позбавляє від необхідності два рази на рік відвідувати стоматолога



Правила догляду за зубами

- Правило 1. Чисть зуби вранці та ввечері.
- Правило 2. Після чищення зубів зубну щітку мий з милом.
- Правило 3. Після кожного прийому їжі полощи рот.
- Правило 4. Зубну щітку міняй 4 рази на рік

Висновок: якщо ти правильно чистиш зуби, видаляючи залишки їжі, то зуби зміцнюються



**Красивої
ПОСМІШКИ!**

