

Гигиена полости рта

- Выполнила ученица 3 класса
- МКОУ Великоархангельская СОШ
- Макаренко Виктория



Отгадайте загадку



- Белые камни
Друг о дружку
бьются,
Что меж ними
прошло,
Превратилось в
порошок.



Уход за зубами



Зубы следует чистить два раза в день пастой или зубным порошком с внешней и внутренней стороны. При этом щетинки зубной щетки удаляют остатки пищи и зубной налет из межзубного пространства, а вещества пасты или порошка освежают полость рта, уничтожают вредную микрофлору и избавляют от неприятного запаха.



Средства гигиены

- Зубные пасты бывают двух типов: лечебно-профилактические (служат для предотвращения болезней зубов и десен, а также способствуют их лечению) и гигиенические (только освежают и очищают). В составе зубной пасты содержатся абразивные вещества для полировки поверхности зубов и очистки их от зубного налета.



Основы гигиены полости рта



Правильная гигиена полости рта включает:

- аккуратную чистку зубов при помощи пасты для зубов и щетки;
- очистку полости рта после приема пищи;
- уход за межзубными промежутками.



Правильная гигиена полости рта



- Дважды в день чистить зубы щеткой;
- ежедневно чистить зубы зубной нитью;
- правильно питаться;
- использовать стоматологические средства, которые содержат фтор, в том числе и фторсодержащую зубную пасту;



Как зубы чистили раньше?



Несколько веков назад были специальные тряпочки для чистки зубов, на которые наносили мел и поваренную соль, как это предложил в свое время Антони ван Левенгук (1632--1723) -- голландский натуралист и изобретатель микроскопа. А еще раньше препаратом для чистки зубов служила табачная зола.



Если нет зубной щётки...



"Зубной щеткой для ленивых" может служить жесткое яблоко: волокна клетчатки снимут с зубов налет, часто содержащий сахар (это одна из причин кариеса), а выделяющаяся при усердном жевании яблока обильная слюна смывает остатки углеводов. Яблочная кислота восстанавливает нормальную кислотность в полости рта.



Спасибо за внимание!

