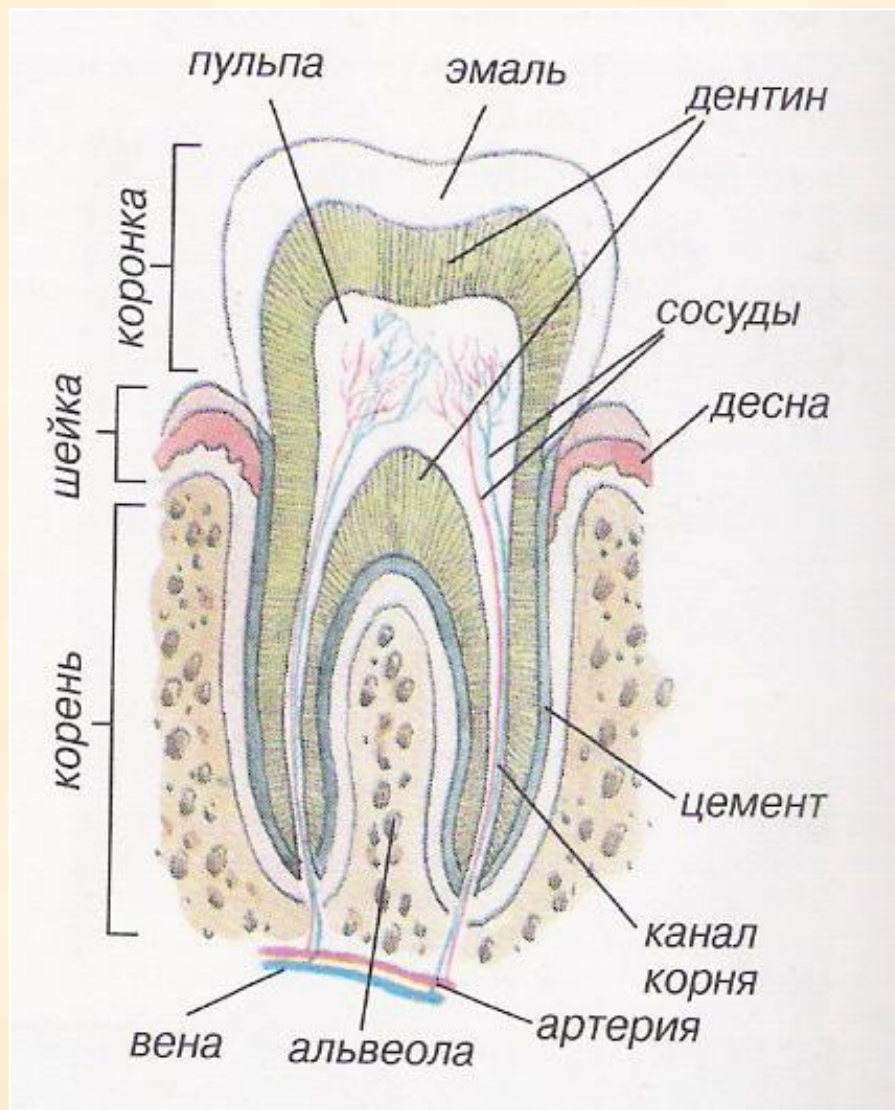




**«Хорошие зубы –
залог здоровья!»**

Подготовила Денисова А.С. ■

СТРОЕНИЕ ЗУБА



Давайте посчитаем наши зубы

У взрослых больше зубов, чем у детей. (Конечно, если все зубы целы).



Детские зубы

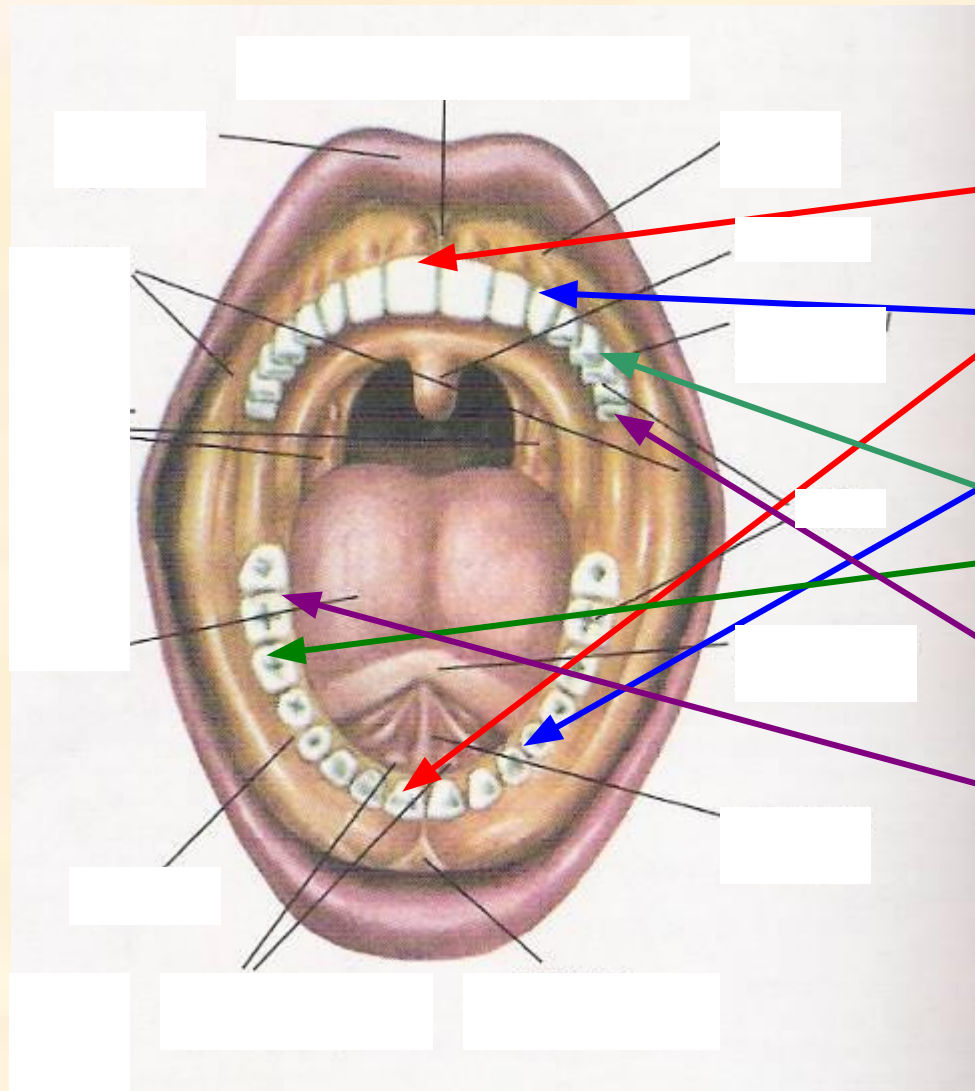
У детей всего-навсего 20 зубов. Да и те молочные. И появляются они (или, как говорят, прорезываются) далеко не сразу.



Взрослые зубы

У взрослых всего 32 зуба: по 8 зубов справа и слева от середины на верхней челюсти и столько же зубов на нижней челюсти.

НАШИ ЗУБЫ



резцы

клыки

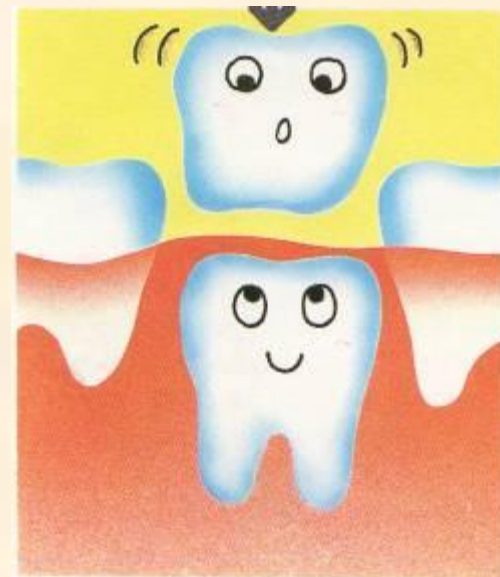
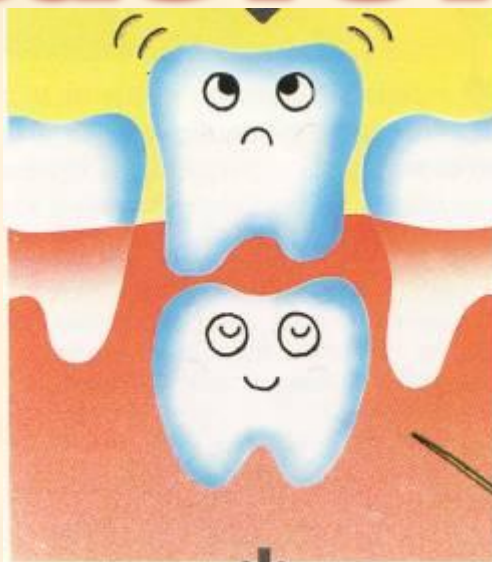
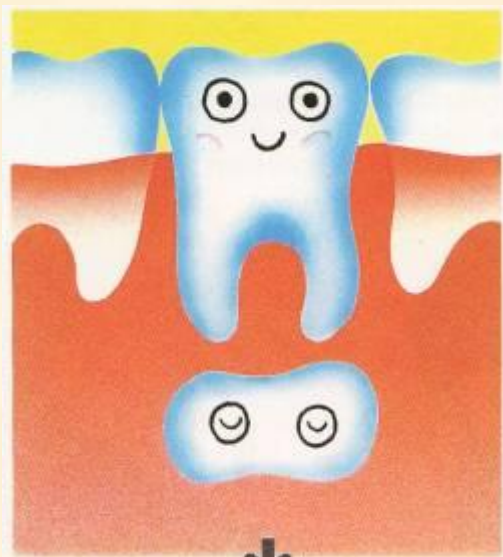
коренные

зубы
мудрости

Так

растёт

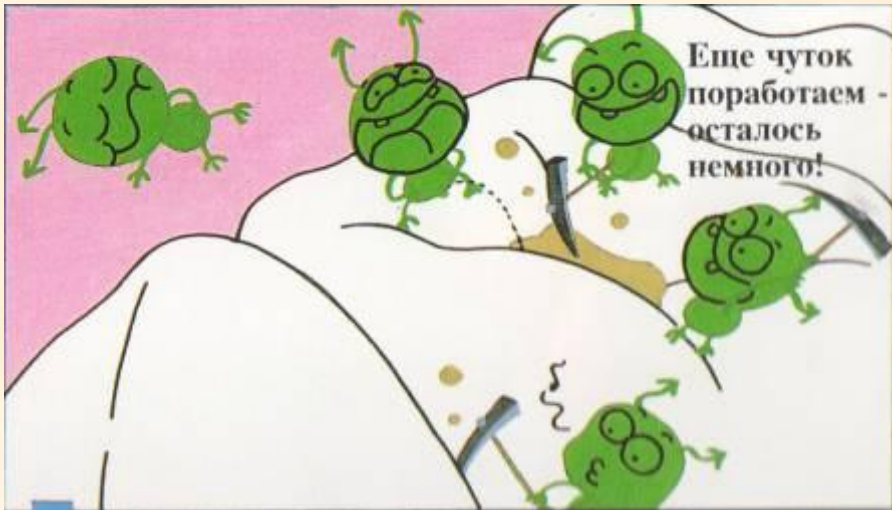
зуб.



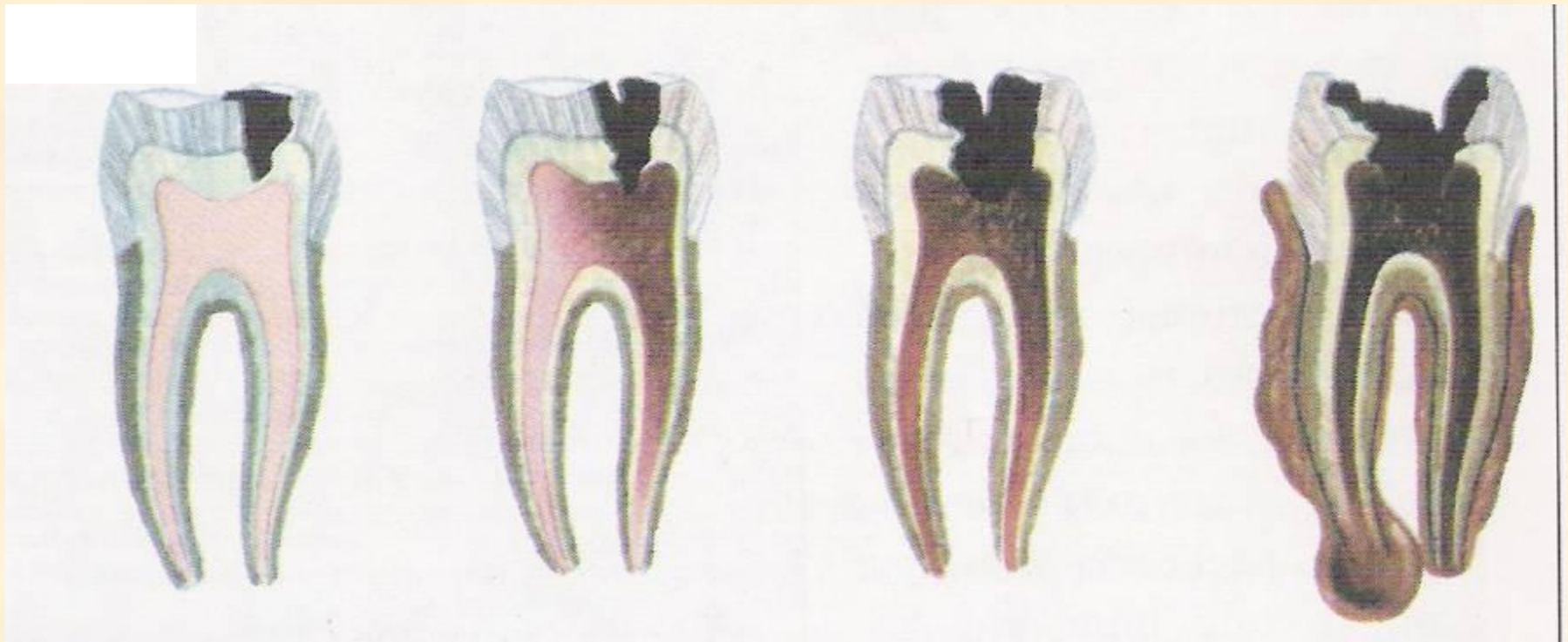
Почему болят зубы?



История о том, как образуются «дырки» в зубах!



Медленное разрушение зуба





Обязательно посещай стоматолога



ГИГИЕНА ЗУБОВ

- Чисти зубы только зубной щёткой и обязательно чистой
- Чисти их в течение трёх минут
- Чисти зубы с внешней и с внутренней стороны круговыми движениями и движениями сверху вниз
- Чисти зубы зубной пастой, зубным порошком
- После приёма пищи полощи рот кипяченой водой

Как правильно чистить зубы?



ЗУБЫ БЕЛЫЕ НУЖНЫ, ЗУБЫ КРЕПКИЕ ВАЖНЫ!



Чистим
нижнюю
жевательную
поверхность
(10 движений
на каждые два зуба)



Чистим
верхнюю
жевательную
поверхность
(10 движений
на каждые два зуба)



Чистим
передние зубы
сверху-вниз,
снизу-вверх



Чистим
передние зубы
круговыми
движениями



Чистим
внутри рта
выметающими
движениями



Чистим
внутри рта
выметающими
движениями



Чистим
выметающими
движениями
со стороны неба



Чистим
выметающими
движениями
со стороны
языка





ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ от Бабушки Варвары

- Употребляй в пищу больше сырых фруктов и овощей (грызи морковку, репку)
- Зубам полезен витамин D, а он есть в рыбе, яйце, молоке. Каждый день выпивай стакан молока
- Для зубов полезен чёрный хлеб
- Два раза в год посещай стоматолога



Найди витамин!!!
Викторина.

Берегите зубы!

