

**Как сохранить зубы.**

**« Береги платье снову,  
а здоровье смолоду»**

# ИЗ ИСТОРИИ

- **История стоматологии**

- Стоматология берет свои корни, еще в далекие времена, когда как не странно люди тоже болели кариесом. В одно время она относилась к дьявольским занятиям, т.к. считали, что зубная боль это червь, что заводился у чернокнижников. Еще в санскритах евреев упоминалось расшатывании и выпадении зубов, о наставлении Исаака Иакову, о заботе за зубами.

Даже монахи заботились о состоянии зубодесневого кармана. Великий Соломон упоминал о красоте здоровых зубов: "белее молока", это лани, выходящие из воды после купания".

2000 лет назад араб Сутрота упоминал о зубных щетках из кустарника, причем указывал их размер, пасту из меда и ароматических веществ.

Авицена 50 трудов посвятил зубным болезням: "Века идут, а болезни не исчезают" Первыми врачами-стоматологами были знахари, позднее-цирюльники, которые проводили гигиенические процедуры, лечение и хирургические операции. В России первые ростки стоматологии появились в 1706г, когда Петр I пригласил 12 зубных врачей и сам удалил 73 зуба.



# советы ребятишкам

## Зубы нужно чистить специальными пастами и щётками.



- Зубы нужно чистить специальными детскими пастами, разработанными для молочных зубов. У них очень приятный вкус, и они наделены защитным минеральным составом. Начинают чистить зубы с момента, как только они прорезались. Кстати, не забывайте, что молочные зубы также как и постоянные зубы надо чистить хотя бы два раза в день. Вот несколько практических советов, как выбрать зубную пасту:
- 1. Зубная паста обязательно должна содержать соединения фтора. 2. Предпочтение стоит отдавать детским зубным пастам, так как в их составе есть необходимые для детей лекарственные вещества.
- 3. Детям до 12 лет рекомендуются пасты, которые, кроме фтора, содержат соединения кальция.
- 4. Если у тебя часты заболевания десен, в таком случае выбери зубную пасту с содержанием противовоспалительных веществ.

- Что же касается зубных щеток, то для молочных зубов лучше пользоваться специальными детскими щетками, которые обладают щадящей щетиной, нужным размером. Вот как советуют выбирать правильную щетку профессионалы:
- 1. Выбирайте щетку с мягкой щетиной. Сейчас предпочтительнее покупать щетку с искусственной щетиной - из нейлона, ситрона и других материалов, так как щетки с натуральной щетиной быстро изнашиваются. Кроме того, внутри каждой натуральной щетинки есть канал, в котором могут скапливаться микроорганизмы
- 2. Длина головки щетки должна быть равна ширине 2-3 зубов.
- 3. Перед чисткой зубов и после нее надо тщательно мыть щетку.
- 4. Зубную щетку необходимо менять, когда она изнашивается. Щетка с растрепавшейся щетиной плохо чистит зубы и может поранить десны. Рекомендуется менять щетку раз в 3-4 месяца, а также сразу после инфекционных болезней.



# кариес



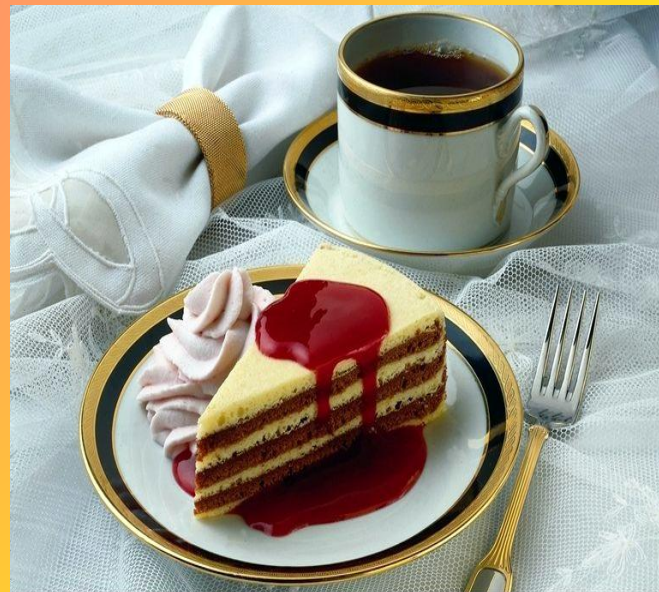
## Кариес.

- Кариес - процесс постепенного разрушения ткани кости или зуба. Кариес возникает из-за воздействия на зубную эмаль кислот, появляющихся в ротовой поверхности в результате жизнедеятельности бактерий, разлагающих присутствующий в крови сахар**

Для начала этого процесса необходимо появление микроорганизмов в ротовой полости человека. Стоит заметить, что впервые микробы были обнаружены именно в ротовой полости, а вернее, в слюне человека. Но для того, чтобы начать разрушать ткани зуба, бактериям необходимо максимально приблизиться к этим тканям. Это происходит за счет приклеивания бактерий к эмали зуба вместе с частицами пищи. Далее бактерии выделяют специальные клейкие вещества (декстрины), и за счет них формируется зубная бляшка. Когда бактерии уже прикрепилась к эмали зуба, они начинают вырабатывать молочную кислоту. Этот процесс происходит почти в закрытых от внешней среды условиях, кислота начинает разрушать эмаль зубов именно в месте прикрепления зубной бляшки. Далее на месте зубной бляшки начинает образовываться дефект тканей зуба, и появляется кариес

## Какие продукты наиболее опасны с точки зрения развития кариеса?

- Сахар не разрушает зубов, но он служит питательной средой для бактерий и усугубляет течение кариозного процесса. Потому, если вы угощали ребенка конфетой, пирожным — нужно потом почистить зубы или хотя бы прополоскать рот. Кстати говоря, большое количество сахара содержится в газированных напитках, поэтому их употребление стоит ограничить. Сок гораздо полезней для малыша.**



# КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПОМОГУТ УКРЕПИТЬ ЗУБЫ

Зубы являются основой для жевания и речи. Они играют важную роль в поддержании здоровья полости рта. Однако, как и любые другие части тела, зубы нуждаются в уходе и питании. Правильное питание может помочь укрепить зубы и предотвратить различные стоматологические проблемы.

Одним из основных источников кальция, необходимого для здоровья зубов, являются молочные продукты. Молоко, сыр и йогурт содержат кальций, который помогает укрепить зубную эмаль. Кроме того, эти продукты содержат фосфор, который также важен для здоровья зубов.

Овощи и фрукты, особенно те, которые содержат витамин С, также полезны для зубов. Витамин С помогает укрепить десны и предотвращает кровоточивость. Кроме того, жесткие овощи, такие как морковь и сельдерей, помогают очистить зубы от налета.

Важно также избегать продуктов, которые могут повредить зубы. Сахар и кислоты, содержащиеся в некоторых напитках, могут вызвать кариес и эрозию эмали. Поэтому рекомендуется ограничивать потребление сахара и выбирать напитки с низким содержанием кислоты.

# Жевательная резинка

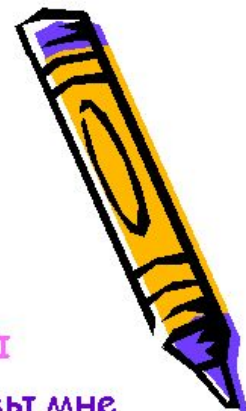


**Орбит для Детей можно уверенно рекомендовать детям в качестве ежедневного средства ухода за полостью рта.**

- Многие родители задают такой вопрос: можно ли давать ребенку жевательную резинку? С медицинской точки зрения подходит далеко не каждому. Она рекомендована детям старше 3-х лет, не имеющих заболеваний пищеварительной системы, в качестве дополнительного средства профилактики. Использовать ее стоит только после еды, и не просто так для развлечения, как рекламируют.
- Когда человек жуёт, вырабатывается большое количество слюны, которая смывает остатки пищи с зубов. Жевательная резинка полезна только в течение 5-10 минут после еды. Далее она превращается в «дурную привычку», а иногда приносит вред. Почему? Дети часто достают ее изо рта «посмотреть», приклеивают к столу или тарелке, потом опять берут в рот или, что еще хуже, — дают друг другу пожевать. В результате огромное количество микробов попадает в ротовую полость и, как правило, развивается стоматит.



# Развлекайка



- Пospеши себя избавить  
От налёта на зубах.  
Это так легко исправить,  
Если щетка есть в руках.
- Три минуты ровным счётом  
Чисти сверху и с боков,  
Изнутри борись с налётом
- Со злым врагом твоих зубов.
- А закончена работа -  
Полощи водой, тогда  
От противного налёта  
Не останется следа.
- Надо чистить каждый зуб,

Верхний зуб, нижний зуб,  
Даже самый дальний зуб,  
Очень важный зуб!

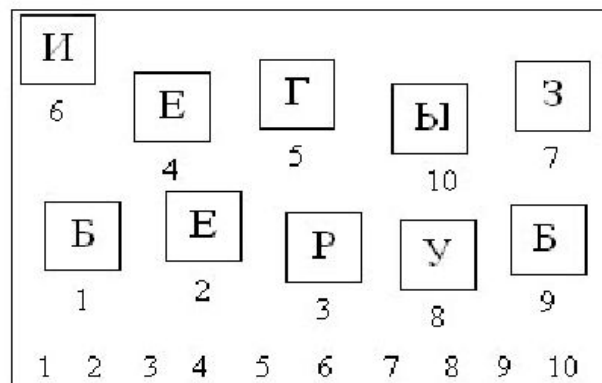
Мы чистим, чистим зубы  
И все по живём



## Анекдоты

- Доктор, зубы, которые вы мне вставили, очень болят.
- Отлично! Это служит лучшим доказательством того, что зубы настоящие!

## Разгадайте ребус



Крупицы

мудрости

**народной**

•разбить  
губы,  
наточить  
крови  
Болят  
зубы- так,  
да  
помазать  
брови.

Суди не по годам,  
а по зубам

•Не плюй в окно- зубы заболят