

# Здоровые зубы

Выполнила Яковлева Л.Р.

# Как помочь зубкам?

Чтобы зубки не болели,  
Как снежинки чтоб белели-  
Чистить вкусной пастой  
Надо зубки часто!



Взрослые  
и дети  
Сайт для детей и родителей



## Гигиена полости рта

Средства гигиены:

- зубные щетки;
- зубные пасты;
- жидкие средства гигиены полости рта;
- флосы;
- зубочистки;
- жевательные резинки;
- ирригаторы, ёршики;



# Главное правило



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.

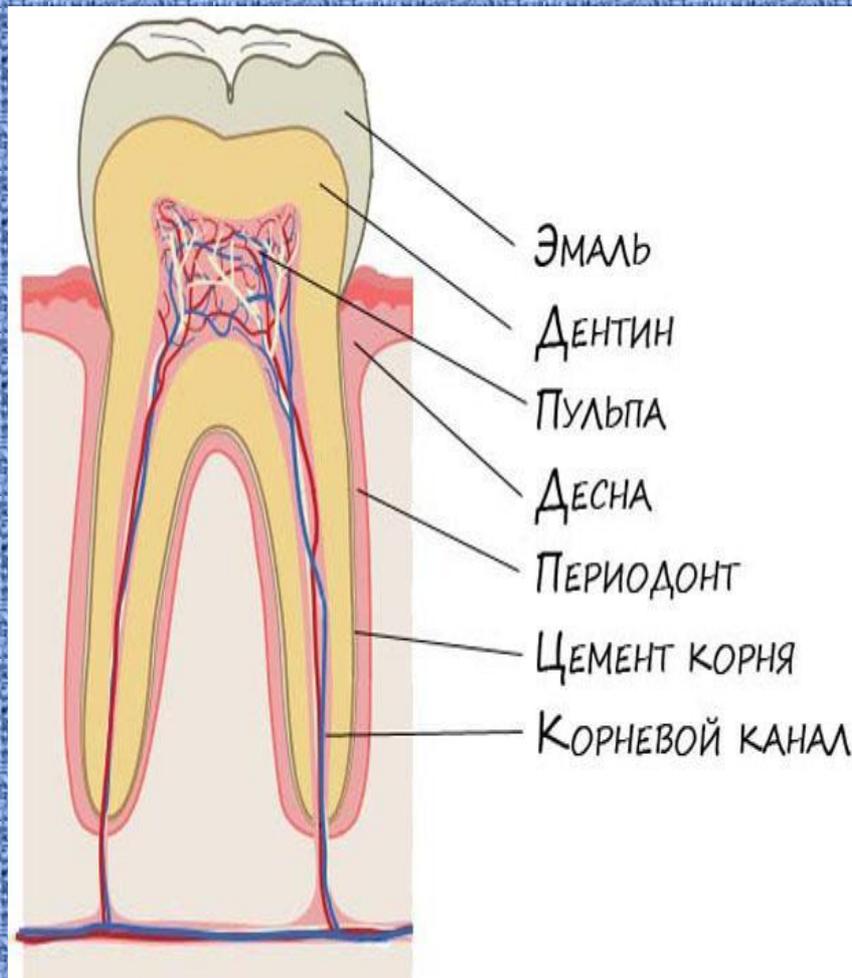
Чтобы зуб не беспокоил, помни правило такое:

К стоматологу идем в год два раза на прием.

И тогда улыбки свет сохранит



Необходимо посещать  
стоматолога не меньше 2 раз в год



## Следим за зубами!

Ни для кого не секрет, что зубы лучше беречь смолоду. И начинать процесс «зубосберегания» надо с самых первых молочных зубов.

### Почему надо чистить молочные зубы?

Многие молодые мамы полагают, что чистить молочные зубы не обязательно – ведь они все равно выпадут. Однако разрушающиеся зубы – это всегда боль, дискомфорт и источник распространения болезнетворных бактерий. Кроме того, рано воспитанная привычка чистить зубы становится для ребенка естественной, и поможет ему сберечь здоровые коренные зубы.

### Как ухаживать за молочными зубами?

С момента появления первых молочных зубов (6-8 месяцев), до года родители должны чистить зубы ребенка специальной силиконовой щеточкой, хотя бы 1 раз в день.

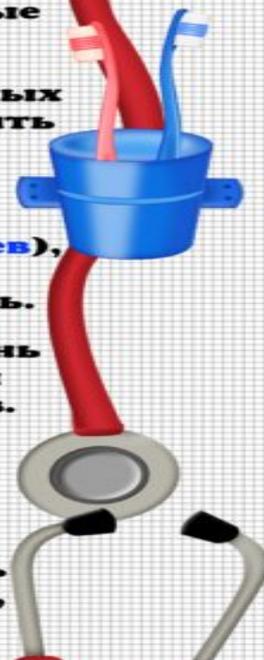
С года ребенку можно чистить зубы дважды в день очень мягкой детской зубной щеткой, движениями от десны к режущему краю или жевательной поверхности зубов.

С 2-2,5 лет следует использовать детскую гелевую зубную пасту. Количество пасты на одну чистку не должно превышать по размерам горошину.

С 3 лет малыш может чистить зубы сам, дважды в день очень мягкой зубной щеткой и детской зубной пастой, под присмотром родителей.

### Пять правил здоровых зубов

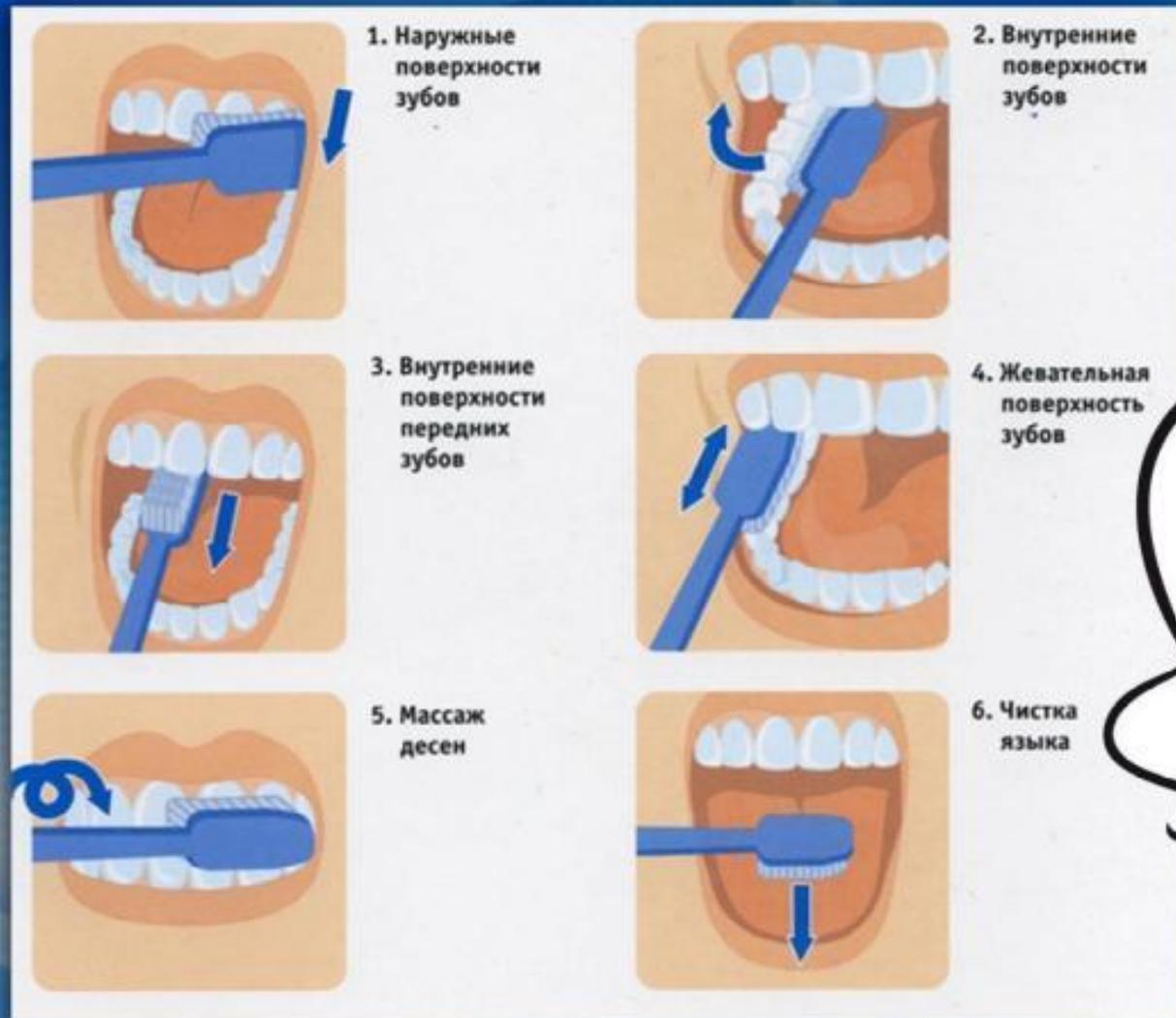
1. правильное питание - еда должна быть богата кальцием;
2. начинать чистить зубы с 5-6 мес.;
3. чистить зубы минимум дважды в день, не меньше 2-3 мин.;
4. до минимума ограничить сладости;
5. раз в пол года посещать стоматолога.



# Полезные продукты



# КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ



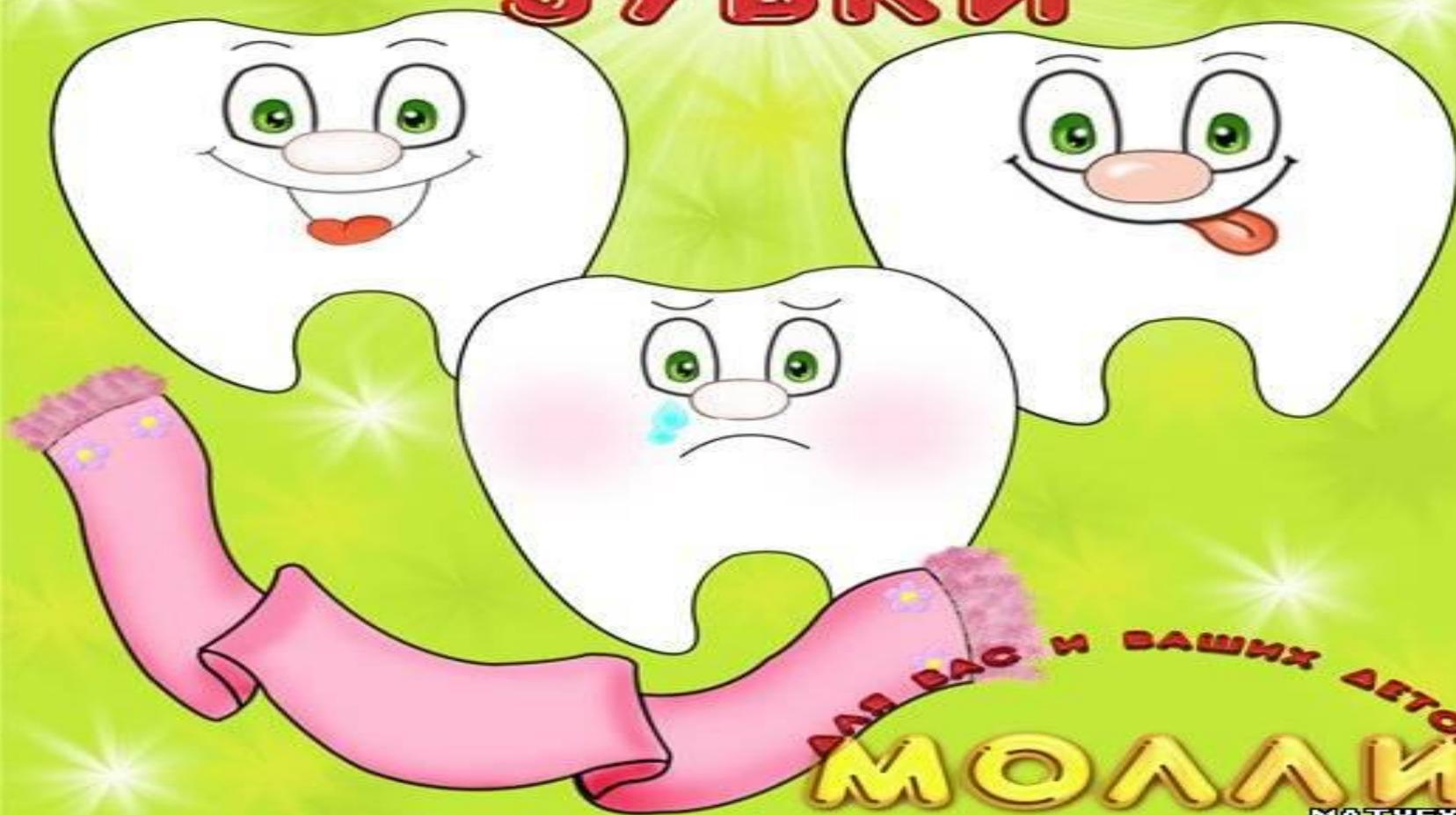
# **Характеристика ассортимента средств гигиены полости рта**

Группы по особенностям применения:

1. Зубные пасты, гели, полирующие средства.
2. Зубные порошки, средства для обработки щетины зубных щеток.
3. Средства для отбеливания зубов.
4. Зубные эликсиры, полоскания, дезодоранты для полости рта.
5. Зубные щетки, флоссы, флоссодержатели, ершики, зубочистки.
6. Жевательная резинка, конфеты для дезодорирования полости рта.

Берегите свои зубки!

**ЗУБКИ**



ДЛЯ ВАС И ВАШИХ ДЕТОК

**МОЛЛИ**

МАТВЕЙКА