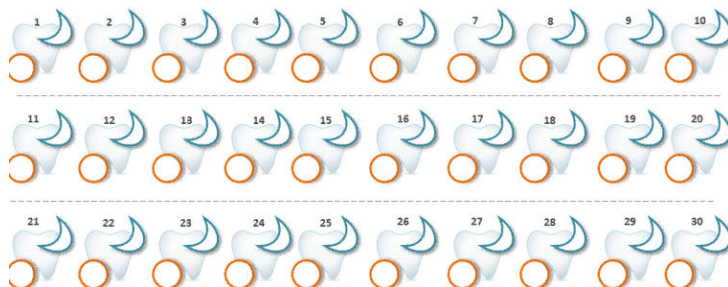


1. Существует несколько важных правил, без соблюдения которых невозможно добиться положительных результатов в таком важном деле, как чистка зубов.
2. Чистить зубы необходимо после каждого приема пищи.
3. Чистить зубы ребенку, необходимо очень осторожно. Нельзя сильно надавливать на зубную щетку, так как можно повредить десна.
4. Зубы необходимо чистить круговыми движениями, нельзя водить зубной щеткой только по горизонтали из стороны в сторону, это так же может повредить десна.
5. Весь процесс чистки зубов должен занимать не менее трех минут. Чтобы ориентироваться во времени, купите малышу в ванную песочные часы.
6. Чистку зубов нужно проводить в одном темпе и всегда начинать с одного и того же зубного ряда
7. Использовать электрическую зубную щетку, специалисты рекомендуют не ранее того момента, когда у ребёнка все молочные зубы сменяются постоянными, с более прочной эмалью.
8. После чистки зубов, ребёнок должен обязательно вымыть щетку и поставить ее в стакан щетиной вверх. Нельзя хранить щетку в футляре, так как она обязательно должна высохнуть

Календарик чистки зубов

Правила, которые помогут ребенку сохранить здоровье зубов:

1. Тщательно чистить зубы детской пастой с фтором 2 раза в день
Почистил утром—закрась кружок
Почистил вечером—закрась луну
2. Посещай стоматолога 2 раза в год, даже если зубки не болят



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

«Профилактика кариеса молочных зубиков»

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



Подготовила: Лимонова Лада Евгеньевна

Екатеринбург 2024 год

Могут ли зубы заболеть ?

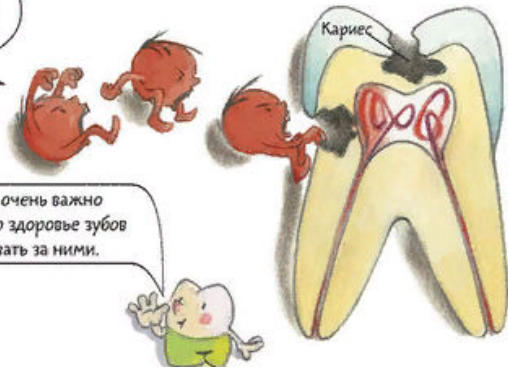
У нас во рту всегда есть слюна. Из слюны и остатков пищи, которые остаются на зубах после еды, образуется **липкий зубной налёт**. Невооружённым глазом его разглядеть трудно.

В этом налёте роится множество невидимых **бактерий**, превращающих сахар из остатков пищи в кислоту. А кислота проедает дырки в зубной эмали. Так появляется **КАРИЕС**. Поскольку зубы внутри мягче, чем снаружи, то внутри кариес может распространяться быстрее. Зубы с дырками от кариеса становятся чувствительными и очень болят.

Только зубной врач (стоматолог) может вылечить

Катаке готовы!

Поэтому очень важно заботиться о здоровье зубов и ухаживать за ними.



Как правильно чистить зубы?



1. Хорошенько прополощи рот тёплой водой! Потом выдави порцию зубной пасты размером с горошину на свою зубную щётку.



2. Сначала чистишь **жевательную поверхность верхних зубов**, сильно, туда-сюда.



3. Потом точно так же чистишь **жевательную поверхность нижних зубов**.



4. Теперь соединишь верхние и нижние зубы и чистишь **внешнюю сторону всех зубов справа!** Начини с внешней стороны правых коренных и мелкими круговыми движениями продвигайся вперед к середине.



5. Теперь — **внешнюю сторону всех зубов слева!** Поверни зубную щётку и продолжай чистить мелкими круговыми движениями до внешней стороны левых коренных зубов.



6. Теперь на очереди **внутренняя сторона всех верхних зубов**. Открой рот пошире и почисти каждый верхний зуб мелкими круговыми движениями.



7. Точно так же чистишь **внутреннюю сторону всех нижних зубов**. И язык — ведь на нём тоже сидят бактерии.



8. В конце ещё раз как следует прополощи рот тёплой водой. Прямой зубную щётку водой из-под крана и поставь её головкой кверху в чистый стакан.



9. Теперь твои зубки просто блестя!

Ты можешь сам позаботиться о том, чтобы никакой кариес не завелся у тебя в зубах. Самое главное — **тщательно удалять зубной налёт с опасными бактериями.**

И молочные зубы тоже растут?

Посмотри внимательно на свои зубы! Видишь промежутки между зубами? Эти промежутки постепенно увеличивались за время между твоим третьим и шестым днём рождения. Ведь голова у тебя выросла, а зубы остались прежнего размера.

Простой эксперимент поможет тебе понять, как **появились эти промежутки**. Для него тебе понадобятся **воздушный шарик, фломастер, белые наклейки, ножницы**

Вот что нужно сделать:



1. Берешь воздушный шарик, надуваешь его наполовину и перевязываешь резиновой ленточкой.



2. Фломастером рисуетшь на шарике лицо.



3. Теперь не хватает только зубов. Ими станут наклейки.



4. Приклеиваешь квадратные бумажные зубы — вплотную друг к другу — на резиновый рот шарика: десять сверху, десять снизу, прямо как в молочном прикусе.

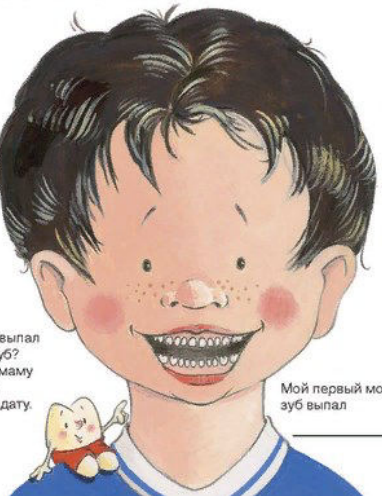


5. Теперь надуй шарик сильнее — как будто голова растёт. Видишь, что происходит? Между зубами-наклейками появились промежутки!

ШЬ

Закрась здесь твой первый выпавший зубик!

Когда же выпал первый зуб? Попроси маму или папу написать дату.



Мой первый молочный зуб выпал _____