

# Зубная гигиена

Подготовила ученица 5а класса  
Эльмира Миннибаева.



# О ЧИСТКЕ ЗУБОВ.

- Правильная и своевременная чистка зубов играет важнейшую роль в поддержании гигиены ротовой полости. Исходя из этого, неухоженные зубы не только выглядят негигиенично, но и могут вызывать серьезные повреждения полости рта, такие как кариес.
- Как часто нужно чистить зубы?. Эксперты рекомендуют выполнять эту процедуру 2-4 раза в день, однако не превышать указанное количество раз. В противном случае вы рискуете повредить эмаль и спровоцировать новые проблемы с зубами.
- Если чистить их менее 2 раз в день, то практически невозможно сохранить здоровую ротовую полость.



# КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ?



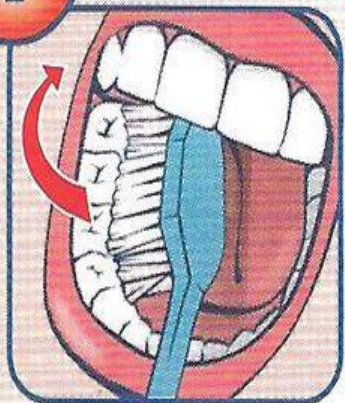
□ . Весь процесс чистки

должен длиться не менее 2-3 минут. Все это время нужно жевать пищу. Начинать чистку нужно с продвижения щетки вперед, потом с жевательного зуба нужно двигаться назад. Движения должны быть достаточными, чтобы добраться до каждого зуба.

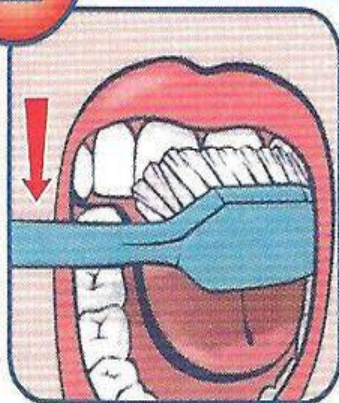


чистка зубов с помощью зубной щетки должна выполняться регулярно. Для этого используются специальные щетки — электрические. С помощью их удаляют зубные бляшки, для темной окраски изо рта.

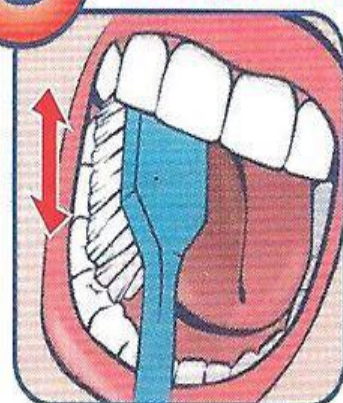


**1****Внутренние  
поверхности  
жевательных зубов:**

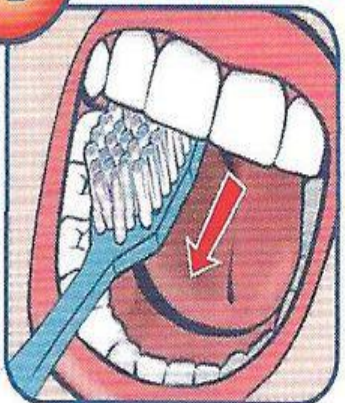
производят  
короткие  
движения,  
располагая  
щетку под  
углом к зубу

**2****Наружные  
поверхности  
зубов:**

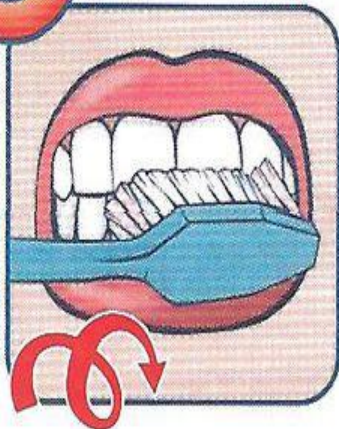
головку  
зубной щетки  
располагают  
под углом  
45° к зубу  
и производят  
выметающие  
движения  
от десны

**3****Жевательные  
поверхности  
зубов:**

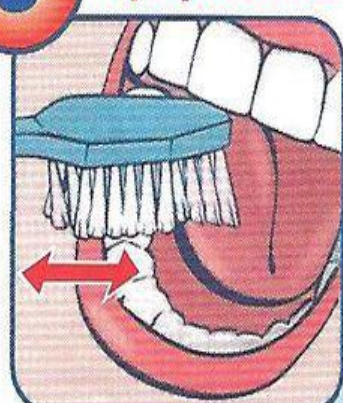
зубную  
щетку  
располагают  
горизонтально  
и производят  
движение  
вперед-назад

**4****Внутренние  
поверхности  
передних зубов:**

зубная щетка  
располагается  
вертикально,  
направление  
движения –  
от десны  
к режущему  
краю зуба

**5****Массаж десен:**

заканчивая  
чистку зубов  
круговыми  
движениями  
щетке  
с захватом  
зубов и десен  
при сомкнутых  
челюстях

**6****Чистка зубов  
на стадии  
прорезывания:**

зубы в стадии  
прорезывания  
чистят гори-  
зонтальными  
движениями  
вперед-назад,  
располагая  
зубную щетку  
как показано  
на рисунке

# Виды зубных паст.

Зубные пасты делятся на подразделения-

- ▣ 1. **Гигиенические зубные пасты-**  
детские зубные пасты, в которых нет фтора.
- ▣ 2. **Лечебно-профилактические пасты-**  
в составе которых находятся вещества, предотвращающие появление пародонтоза и кариеса
- ▣ 3. **Лечебные разновидности зубных паст-**  
которые необходимо применять в тех случаях, когда у тебя имеются серьезные проблемы-после чистки зубов начинают кровоточить десна, или зубы болезненно реагируют на сладкое, холодное или горячее.
- ▣ 4. **Отбеливающие пасты для зубов**  
в их составе содержатся вещества которые постепенно растворяют темный налет



## ВЫБОР ЩЁТКИ.

- Если нет проблем с зубами и дёснами, пользуйся жёсткой щёткой. Если же зубы чувствительные, а дёсны кровоточат, лучше приобрести щётку с мягкой щетиной.
- В любом случае надо отдавать предпочтение щётке с **маленькой головкой на длинной, слегка изогнутой ручке** - именно такая щётка не только эффективно удаляет зубной налёт, но и массирует дёсна. Самыми подходящими считаются щётки, изготовленные из натурального сырья.
- Идеальный вариант - щетка с закругленной щетиной.



# ЭТО ИНТЕРЕСНО!

- **Зуб** - единственная часть человеческого организма, которая неспособна к самовосстановлению.
- Всемирно известный производитель зубной пасты компания Колгейт™ столкнулся с неожиданным препятствием при продвижении своей продукции на рынке испаноговорящих стран. В переводе с испанского "колгейт" означает приказание "иди и повесься".
- До того как в 19 веке была изобретена технология изготовления искусственных керамических зубов, в качестве материала для зубных протезов использовались зубы солдат, павших на поле сражения
- Если вы правша, то большую часть пищи вы пережевываете на правой стороне челюсти, и наоборот, если вы левша, то на левой.
- При дворе французского короля Людовика XI аристократки питались только супом, т.к. они были уверены, что чрезмерные жевательные усилия могут вызвать преждевременное появление морщин на лице.





# Есть или НЕ ЕСТЬ?

- Долго считалось, что большинство проблем с зубами вызывает сахар. По сути, виноват не сам сахар, а кислота, выделяемая бактериями в вашей слюне. Когда бактерии вступают в контакт с углеводами, содержащимися в сахаре, они начинают выделять кислоты - и зубы имеют все шансы лишиться необходимых минералов и заработать кариес.
- Однако это не повод отказываться от сладкого. Для сохранения здоровья эмали достаточно сократить не объемы сладкого, а периодичность его потребления.
- Наиболее опасными для развития кариеса являются конфеты-леденцы и мучное (вязкая пища), которое надолго прилипает к зубам.



## ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

- 1. Сколько времени должна занимать чистка зубов?
- Как минимум 3 минуты
- 2. Сколько всего существует видов зубных паст?
- Есть 4 вида зубных паст
- 3. Виноват ли сахар в проблемах с зубами?
- Нет, виновата кислота, которая содержится в сахаре.



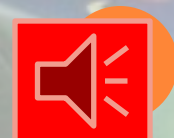
О В

- Ж  
ВК  
П  
П  
О  
Ж  
Ч  
СТ  
М  
И  
В  
К  
Н  
Щ  
Б  
Ч  
Л



## Польза жевательной резинки.

- Сахара в ней нет, она не вредит эмали. А процесс жевания будет способствовать выработке слюны, а также механическому очищению зубов. Более того, процесс жевания благоприятно влияет на челюстные мышцы, поддерживая их в тонусе. А завершает картину приятный запах изо рта, который достигается с помощью ароматических отдушек. Есть распространенное опасение, что жвачка может «вытянуть» пломбу. Хорошую пломбу жвачкой не вытащить.



СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ

