

# Зубы и уход за ними

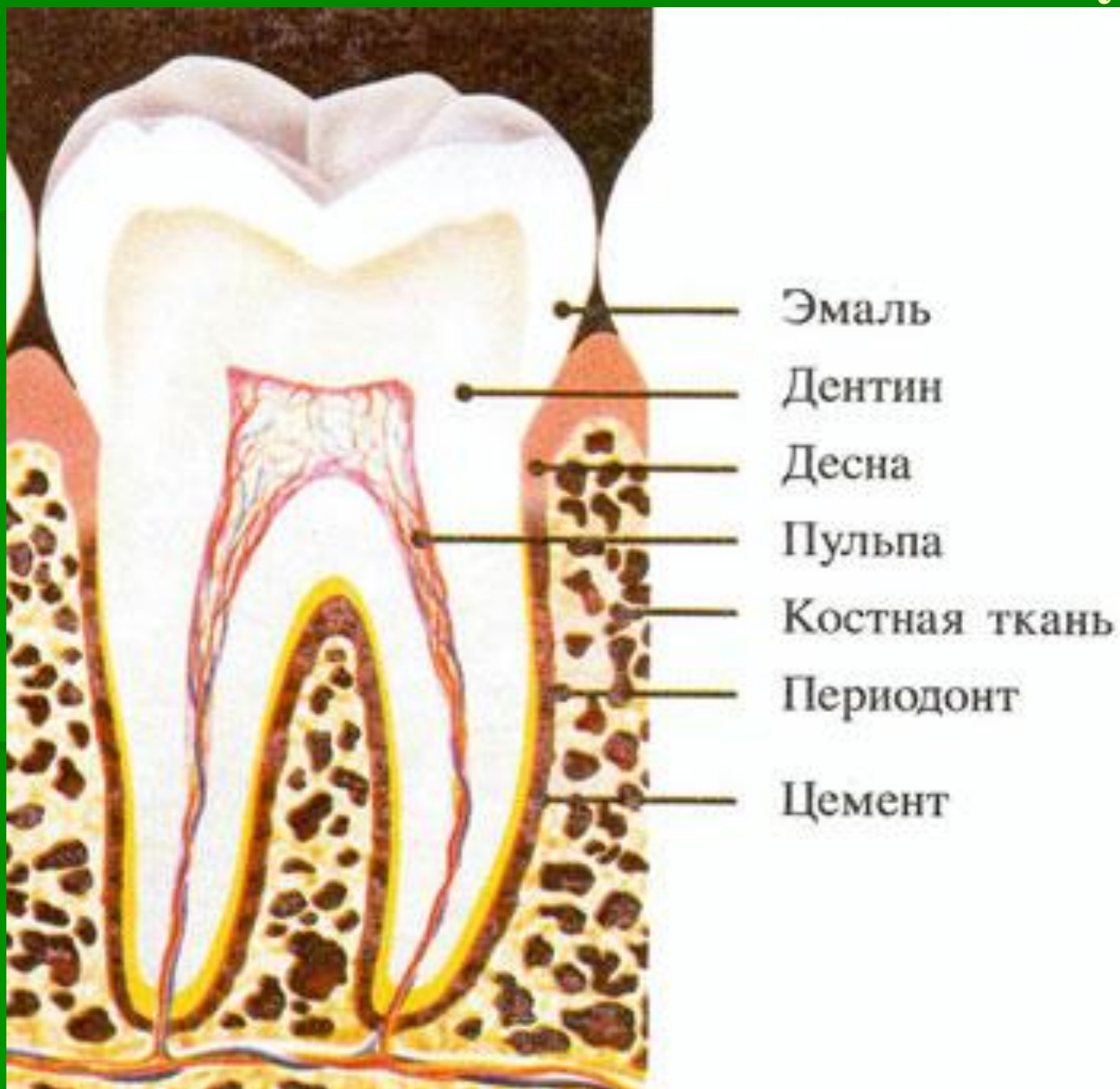


Первые зубы у детей - молочные - начинают прорезываться примерно с четырех месяцев, и к трем годам занимают свои места. В шесть лет молочные зубы начинают выпадать и заменяться постоянными зубами, большинство которых вырастает к тринадцати годам.

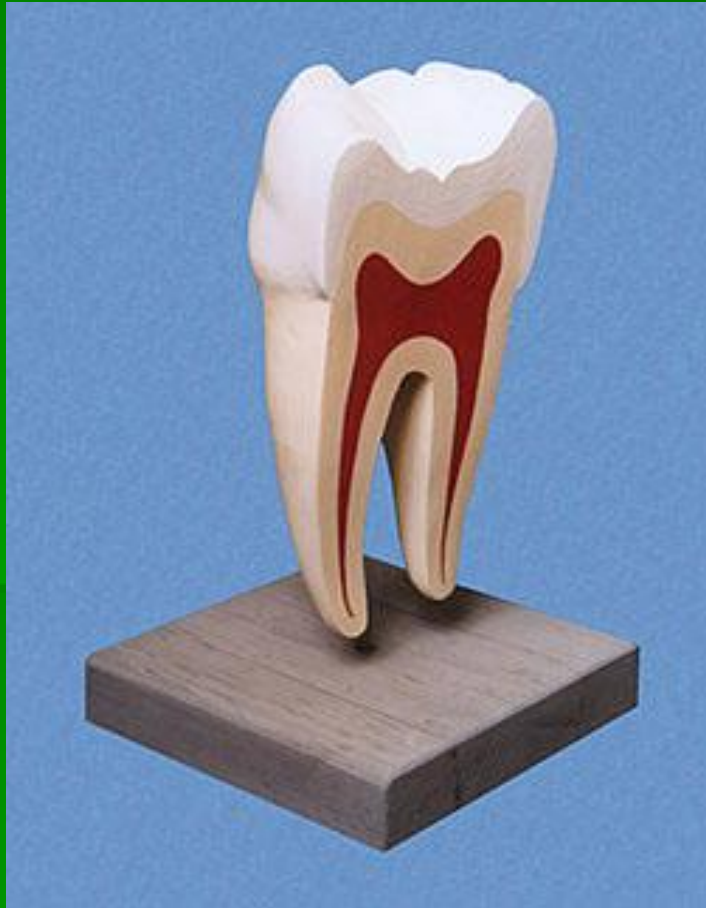
**Посмотрите, как располагаются ваши зубы в полости рта:**



# Из каких же частей состоит каждый зуб?



А вот так выглядел бы зуб в разрезе:



Самые главные враги зубов –  
это микробы и вредные бактерии!



Они появляются на зубах после еды и очень быстро размножаются и если ты не будешь ухаживать за зубами, огромное количество микробов и бактерий начнут разрушать их и возникнет....

**кариес**

◦ **Кариес** ( от лат. *"caries"* = *костоеда* )

= это процесс, проявляющийся нарушением минерализации и последующим разрушением твердых тканей зуба под воздействием бактерий с образованием полости.

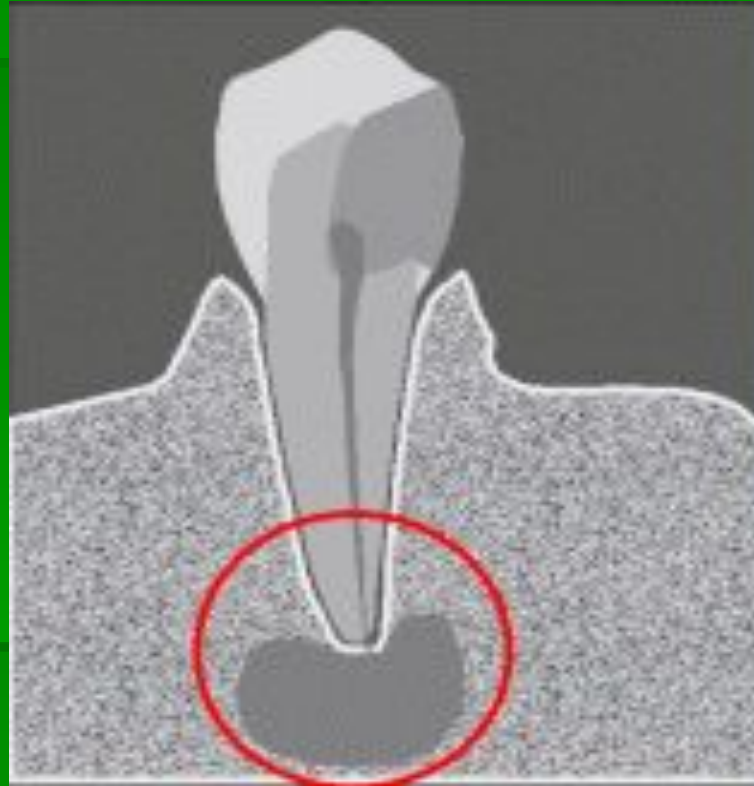
Микроорганизмы, "переваривая" углеводы из пищи выделяют молочную кислоту, что способствует разрушению минеральной основы зуба. Далее бактерии проникают в лежащие ниже слои и начинают разрушать их.

Огромную роль при возникновении кариеса играет неправильное питание, несоблюдение правил гигиены

полости рта.



**С поверхности зуба микробы проникают в десну и  
вызывают воспаление.**



**И тогда:**



**Ой-ой-ой! Больно!!!**



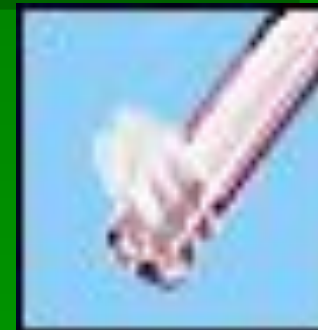
# Что делать, что бы зубы не болели?

1. Обязательно чистить зубы два раза в день - утром и вечером!  
И не меньше **3** минут!



Для этого тебе нужна зубная паста  
и зубная щетка.

Посмотри, какие бывают щетки:



# И важно это делать правильно



Зубная щетка  
должна  
двигаться по  
зубу сверху  
вниз



Не забывай  
очищать  
внутреннюю часть  
зуба



Обязательно  
очищай  
пространство  
между зубами



Аккуратно вычисти  
задние (коренные)  
зубы. И пройдишь  
несколько раз  
щеткой по верхней  
стороне коренных  
зубов

**2. Полоскать рот после еды!**

**3. Не ковырять в зубах  
металлическими предметами, для  
этого есть деревянные или  
пластмассовые зубочистки!**

**4. И обязательно посещать  
стоматолога не реже двух раз в год!**



**Обычно дети очень боятся зубного врача,  
но если ты правильно ухаживаешь за  
зубами, то тебе бояться нечего - ведь у тебя здоровые  
зубы.**

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

