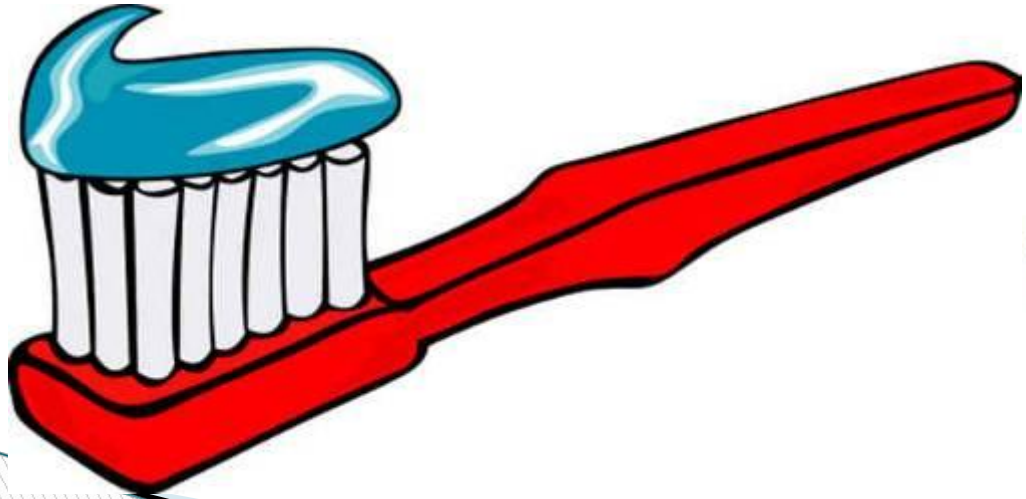
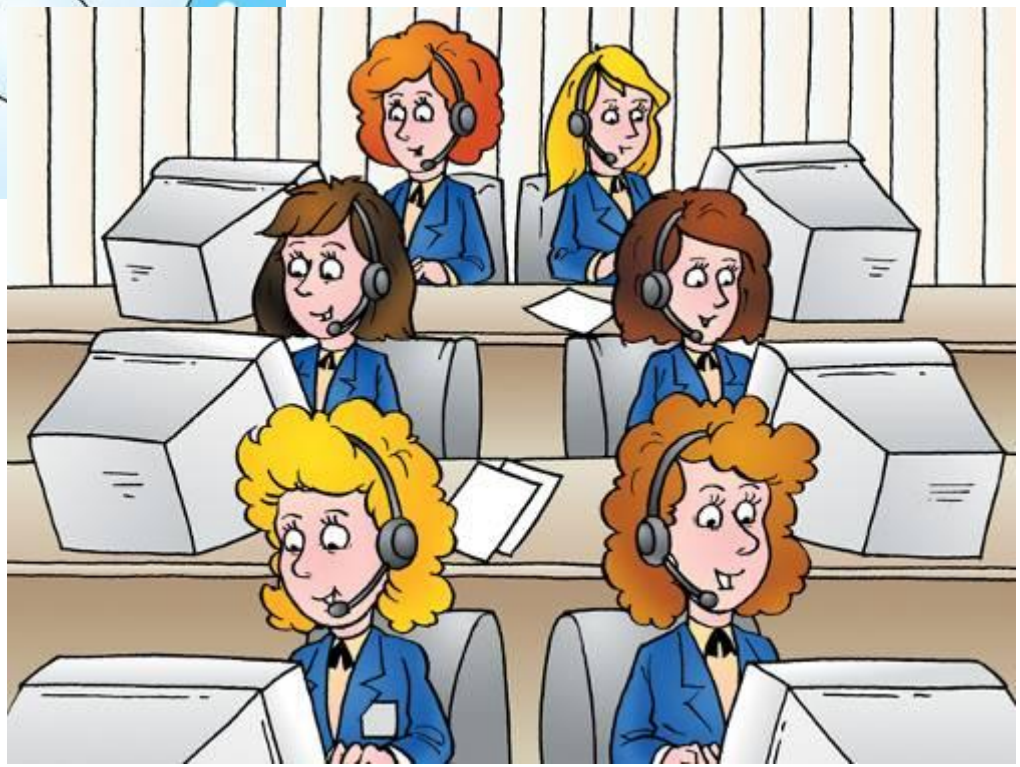
Если хочешь быть здоровым

Учитель: Баровская Олеся Александровна

Режим дня школьника
7:00
7:15
8:30
14:00
14:30
16:00
18:00
20:30
21:00





Алгоритм чистки зубов

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 вылетающие движения от десны.

3 Жевательные поверхности зубов:

Зубную щетку располагают горизонтально и производят движения вперед-назад.

4 Внутренние поверхности передних зубов:

Зубная щетка располагается вертикально, производят движения от десны к режущему краю зуба.

5 Массаж десен:

Заканчивают чистку зубов круговыми движениями щетки с массажем губ и десен при сомкнутых челюстях.

6 Чистка зубов на стадии прорезывания:

Зубы в стадии прорезывания чистят горизонтальными движениями вперед-назад, располагая зубную щетку как показано на рисунке.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

Серия плакатов развивающего обучения "Азбучка" 0+

- «Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться самостоятельно.»

И.Брехман.