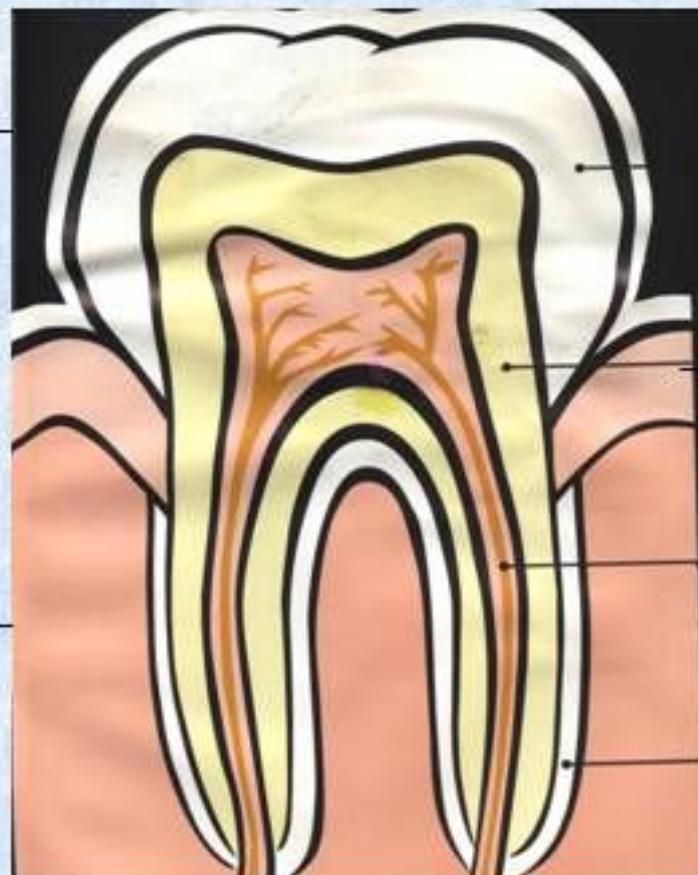


Уход за зубами.



Строение зуба:

Коронка



Эмаль

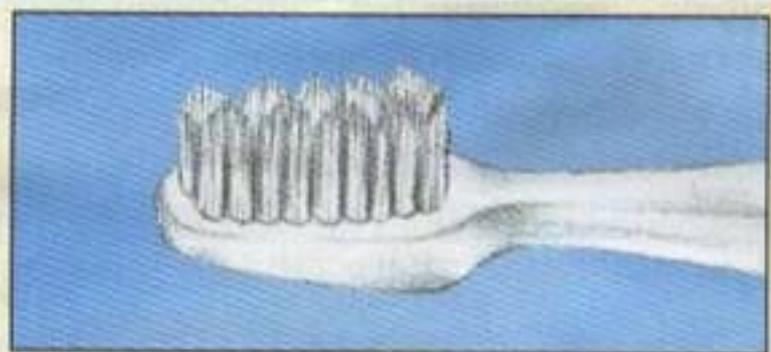
Дентин

Пульпа

Цемент

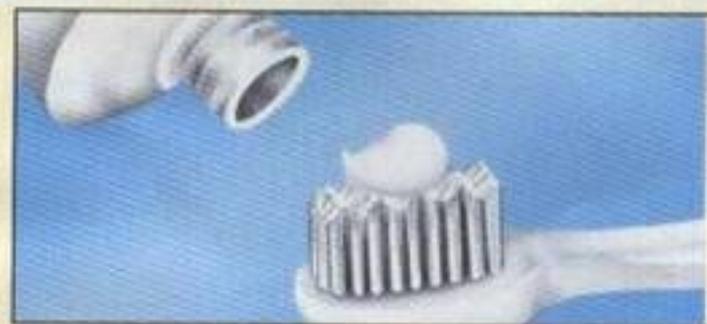
Корень

Выбор зубной щетки и пасты



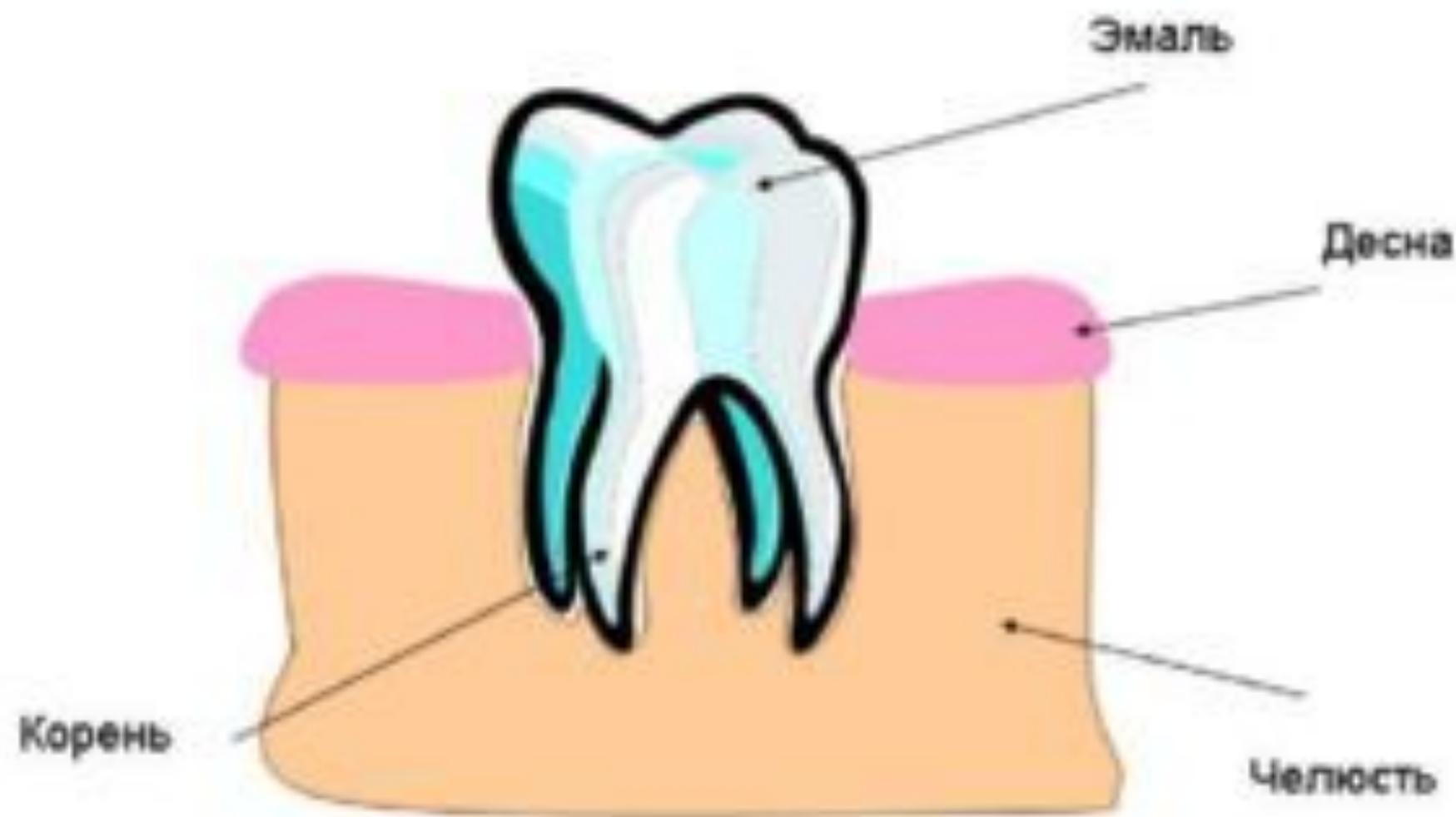
Дети должны пользоваться маленькой зубной щеткой с нейлоновыми щетинками средней мягкости с закругленными концами.

Дети должны пользоваться фтористой зубной пастой. На влажную щетку выдавливают небольшое количество зубной пасты—с горошину.





Из чего состоят наши зубы?



Чистим зубы правильно!!!



Зубы на внешней
поверхности
чистятся
вверх



Зубы на внутренней
поверхности
чистятся
вниз



Зубы между
соседними
чистятся
вверх



Зубы на
передней
поверхности
чистятся
в стороны

ПРАВИЛА чистки зубов



Производят короткие движения, располагая щетку под углом к зубу.



Зубную щетку располагают под углом к зубу и производят выметающие движения от десны к краю зуба.

ПРАВИЛА чистки зубов



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



Зубную щетку располагают горизонтально и производят движения вперед-назад.

ПРАВИЛА чистки зубов



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



Зубы в стадии прорезывания чистят горизонтальными движениями вперед-назад.

Не все пасты одинаковы



Пользуйтесь детскими зубными пастами, которые не только удаляют налет, но и оказывают лечебное воздействие на зубы и десны. Например, специальные детские зубные пасты нового поколения **Аргодент Море** - с водорослями от зубного камня и **Аргодент Хвоя** — зубная паста с фитонцидами, очищает зубы от зубного налета. Уменьшает кровоточивость десен.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ от бабушки Варвары



- **Употребляй в пищу больше сырых фруктов и овощей (грызи морковку, яблоки, репку).**
- **Зубам полезен витамин D, а он есть в рыбе, яйце, молоке. Каждый день выпивай стакан молока.**
- **Для зубов полезен чёрный хлеб и твердый сыр.**

ГИГИЕНА ЗУБОВ

- **Чисти зубы только зубной щёткой и обязательно чистой.**
- **Зубную щетку меняй каждые 3 месяца.**
- **Чисти их в течение трёх минут**
- **Чисти зубы с внешней и с внутренней стороны круговыми движениями и движениями сверху вниз**
- **Чисти зубы зубной пастой, зубным порошком два раза в день.**
- **После приёма пищи полощи рот кипяченой водой**
- **Посещай стоматолога каждые полгода.**

