



# Азбука здоровья

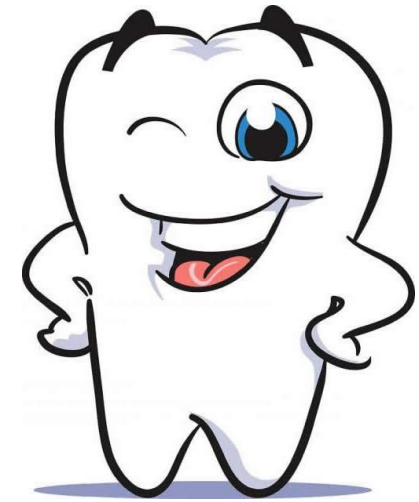
## Урок 7

# Здоровые зубки





Когда мы едим, они работают.  
Когда не едим, они отдыхают.  
Не будем их чистить, и заболеют



Костяная спинка, жёсткая щетинка  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит



В тюбике она живет,  
Змейкой из него ползет,  
Неразлучна с щеткой часто  
Мятная зубная...

Азбука здоровья  
1 - 7



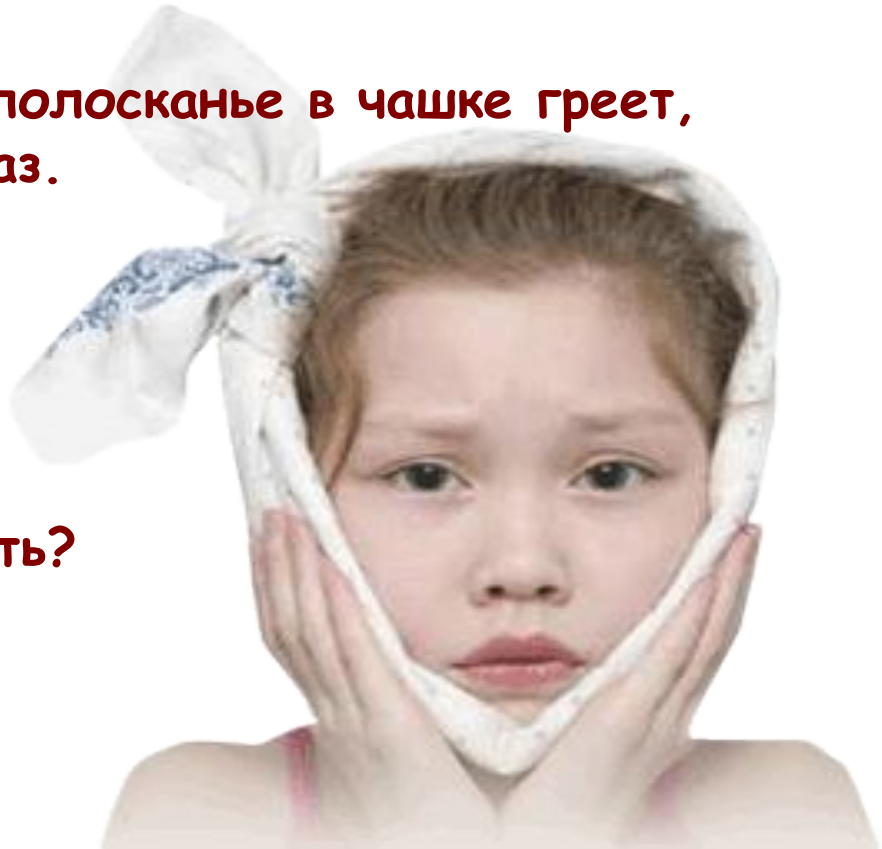
Как у нашей Любы разболелись зубы:  
Слабые, непрочные - детские, молочные...

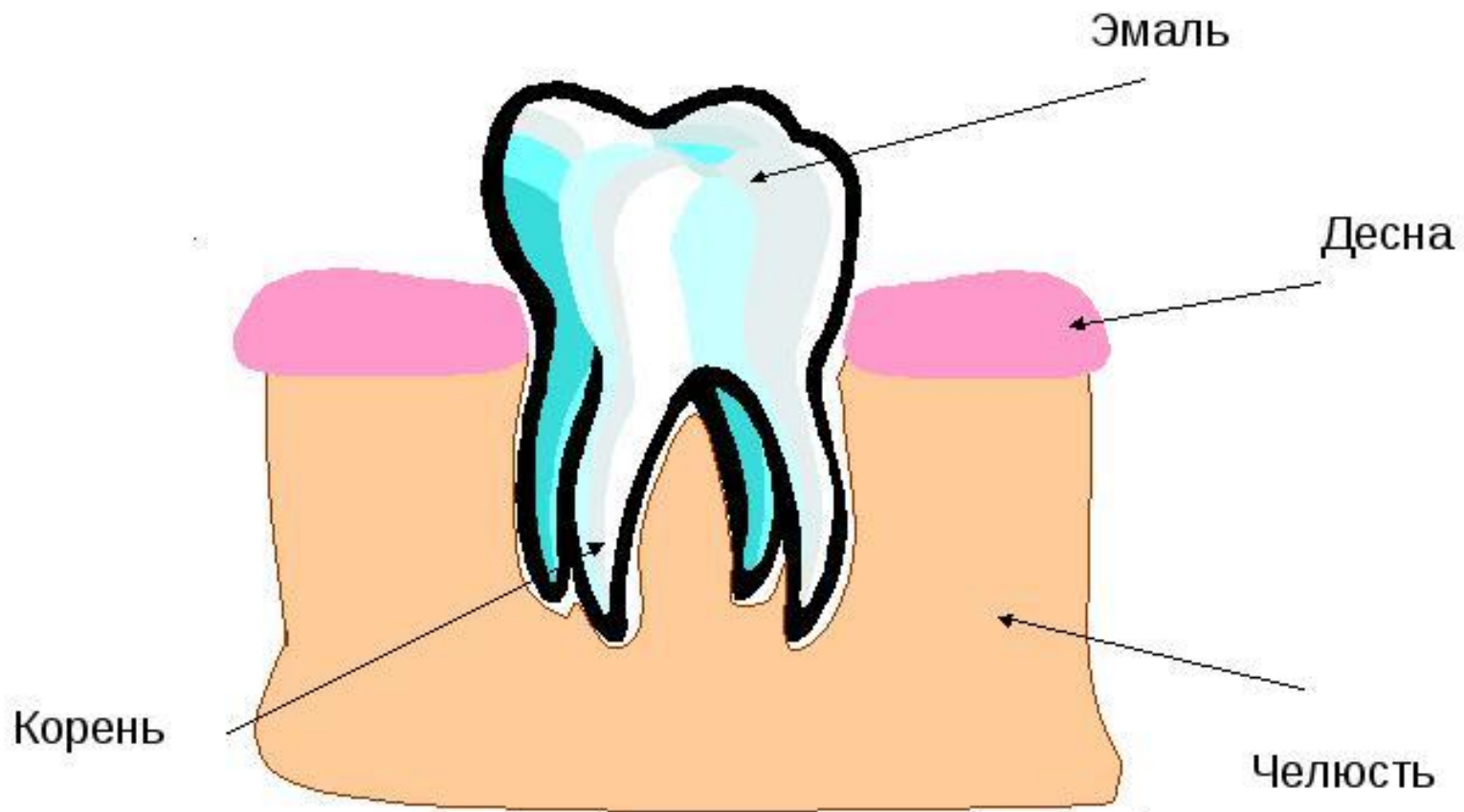
Целый день бедняжка стонет,  
Прочь своих подружек гонит: «Мне сегодня не  
до вас!»

Мама девочку жалеет, полосканье в чашке греет,  
Не спускает с дочки глаз.

Папа Любочку жалеет,  
Из бумаги куклу клеит,

Чтобы доченьку занять...  
Как ей боль зубную снять?







**Чистить зубы утром и вечером  
с наружной и внутренней  
стороны**





**После еды полоскать  
рот кипячёной водой.**





**Правильно питаться, после  
горячей пищи не пейте сразу  
холодную воду и наоборот  
после холодного мороженого не  
пейте чай.**





**Не грызите зубами орехи,  
твёрдые конфеты, ручки,  
карандаши**







**Не ковыряйте в зубах острыми предметами.**





**Не менее двух раз в год  
проверяйте состояние зубов у  
стоматолога**





# ПРОВЕРИМ СЕБЯ

Я чищу зубы ежедневно.

Я ем много сладкого.

Я не грызу ручки и карандаши.

Я чищу зубы 2 раза в день.

Я ем пищу, которая укрепляет эмаль зубов.

Я не хожу к стоматологу





[http://www.e5.ru/product/smeshariki-novyie-zubyi\\_6793618/](http://www.e5.ru/product/smeshariki-novyie-zubyi_6793618/)  
<http://crosti.ru/preview/301928/>  
<http://www.baby.ru/blogs/post/162654738-28836645/>  
<http://www.liveinternet.ru/users/amayfaar/post97300165/>  
<http://www.perfect-company.ru/sovetyi-stomatologov.html>  
<http://mir-zdor.ru/articles.php/page/5>  
<http://www.panowa-ox.narod.ru/>

