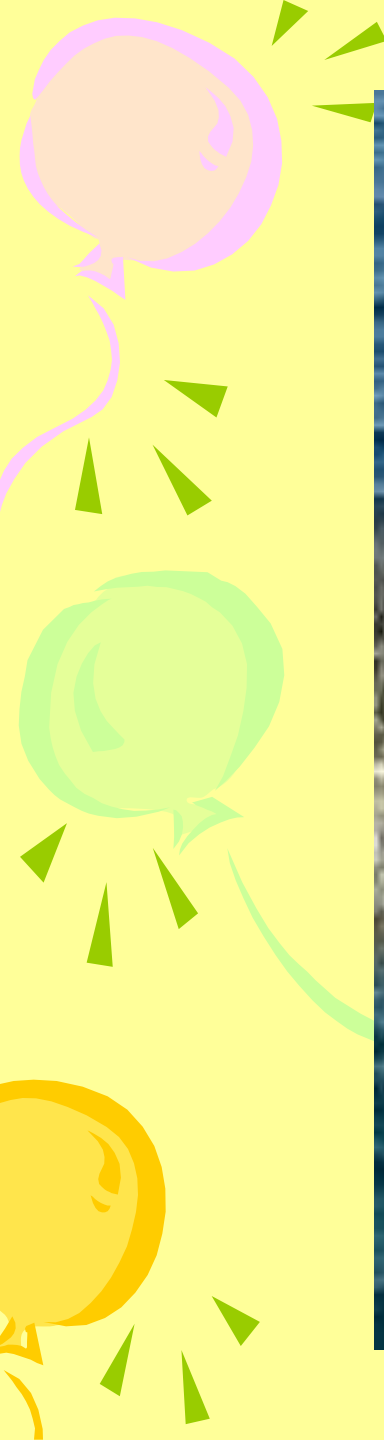


# Зубы и уход за ними









Зубы- самые твёрдые части нашего организма.  
Они нужны нам, чтобы откусывать и  
пережёвывать пищу



Откусываем, как бы отрезаем пищу мы  
резцами. Это четыре нижних и четыре  
верхних зуба, они заострённые.





За клыками находятся жевательные  
зубы. Они помогают перемалывать  
пищу до малюсеньких кусочков.



За резцами следуют клыки. Они помогают разрывать волокна мяса. У животных обычно крупные, сильные клыки.



Человек рождается беззубым, к трём годам  
вырастает 20 молочных зубов. А в 5-6 лет  
они выпадают, их сменяют постоянные  
коренные зубы.





У взрослого человека 32 постоянных зуба.





Наши зубы покрывает белое вещество – это эмаль. Она защищает зубки. Если она треснет, на зубе появляются дырочки. Зуб начинает портиться.

После еды остатки пищи застревают между зубами и начинают размножаться микробы, которые разрушают эмаль зубов. Вот что происходит с зубами, если их не чистить каждый день.







## ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



## ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



Каждое утро и вечером перед сном нужно чистить зубки щёткой и зубной пастой.



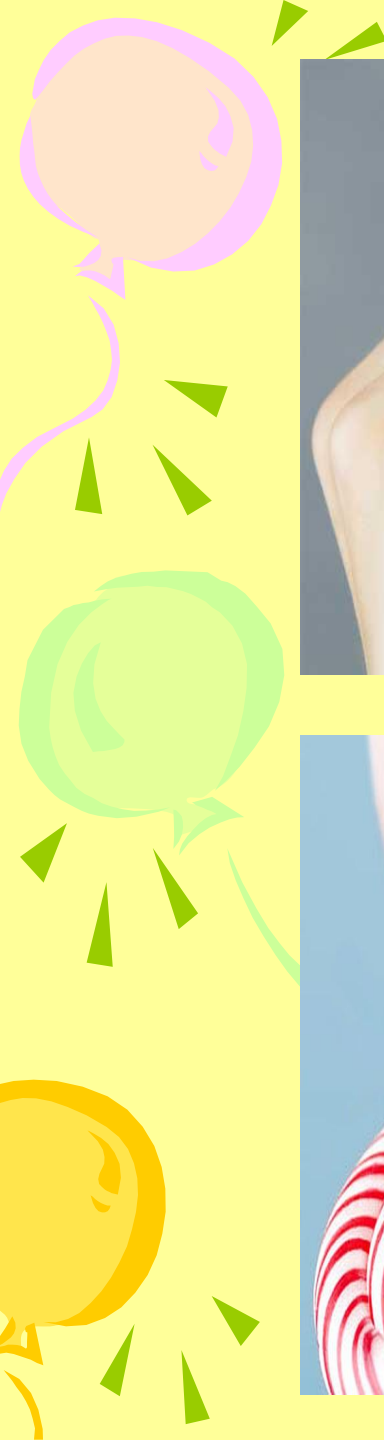


Зубы нужно чистить правильно, тщательно удалять щёткой остатки пищи. Делать это необходимо не менее трёх минут.



Передние зубы чистят по направлению вверх-вниз, затем задние зубы. Зубы всегда нужно чистить круговыми движениями.







Ухаживайте за своими зубами ежедневно и тогда ваши зубки будут крепкими, а улыбка белоснежной!

