

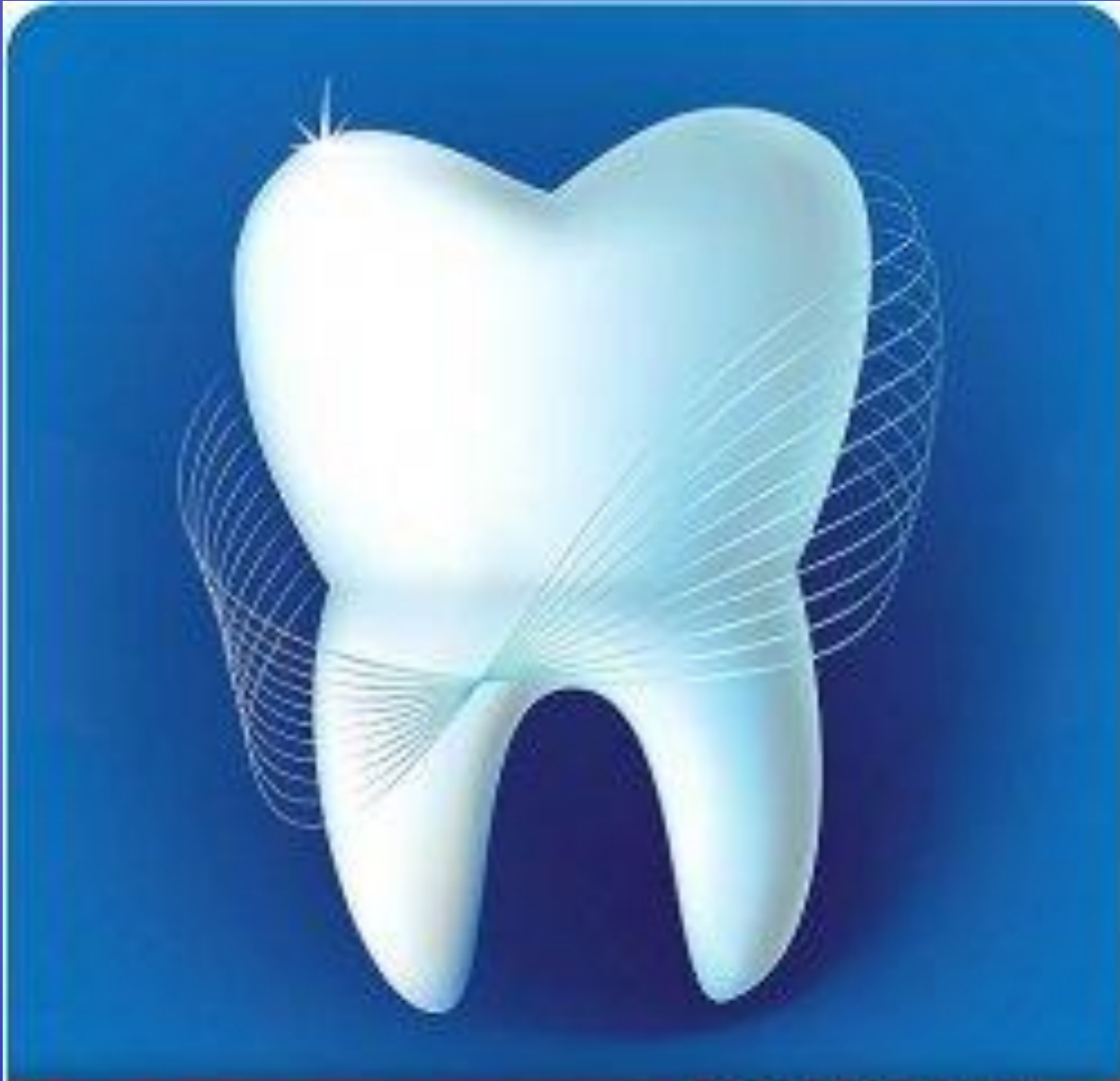
Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
основная общеобразовательная школа № 3
городского округа города Райчихинска Амурской области



**Выполнила воспитатель
I квалификационной категории:
Вальберт И.Д.**

г. Райчихинск
2016г.

Сверху зуб покрыт эмалью



Стадии развития кариеса



стадия пятна



поверхностный кариес



средний кариес



глубокий кариес

микробы



Как удалить остатки пищи



Детская и взрослая зубные щетки



Детская и взрослая зубная паста



Хранение зубной щетки



ПОЛЕЗНЫЕ И НЕПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Организму человека для роста, развития и жизнедеятельности нужны БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, ЖИРЫ, МИНЕРАЛЫ, ВИТАМИНЫ и вода.

БЕЛКИ

Белки – основной строительный материал организма. Они нужны для образования новых мышечных волокон, восстановления травмированных и для замены операций тканей организма.

Белки содержатся в мясе, яйцах, рыбе и морепродуктах, сыре, твороге, молоке, бобовых (фасоль, горох, соя, арахис).



ЖИРЫ

Жиры (или липиды) – важный энергетический и строительный материал организма. Молекулы липидов входят в состав оболочки клеток всех тканей организма человека, а в организме человека жировому слою поддерживается постоянная температура тела.

Жиры богаты рыба, мясо, яйца, молоко, сливочное и растительное масло, семени, орехи, фрукты (авокадо, оливки).



ВИТАМИНЫ

Витамины имеют большое значение для роста, развития и жизнедеятельности организма. Они необходимы для осуществления процесса обмена веществ. Организму человека требуется от нескольких мкг до нескольких десятков мг витаминов в день. Для поступления в организм витаминов необходимо, чтобы в рационе человека присутствовали животные жиры, мясо (особенно, птица), рыба, чеснок, зелёные листья овощей, свежие фрукты и ягоды, шиповник, ягоды, клубника.



МИНЕРАЛЫ

В отличие от белков, жиров, углеводов и витаминов, минералы являются неорганическими соединениями. Они также очень важны для нормального функционирования организма. Картофель, арбуз, дыня, бобовые (фасоль, горох), крупы, капуста, морковь, свекла, молоко, говядина, рыба, а также сушёные фрукты (изюм, абрикос, чернослив) содержат калий. Молоко, творог, сыр богаты кальцием и фосфором. Источником йода являются рыбий жир, морская капуста и морские водоросли. Железо содержится в печени, мясных мятках, а также в овощах и фруктах, из которых этот элемент легче усваивается.



УГЛЕВОДЫ

Углеводы – главный источник энергии для всех клеток организма. Самые легкоусвояемые углеводы являются глюкоза, фруктоза и сахароза. Глюкоза является главным участником в процессе обмена веществ, способствует образованию красных кровяных телец. Наиболее полезны для организма глюкоза в составе сложных углеводов (соединений) крахмала и полисахарида. Крахмалом богаты злаки, орехи, семена, корнеплоды, бобовые (фасоль, чечевица, соя), а также стебли овощей зелёного цвета. Сахара содержатся в сахарном тростнике, сахарной свекле, ячме и фруктах.



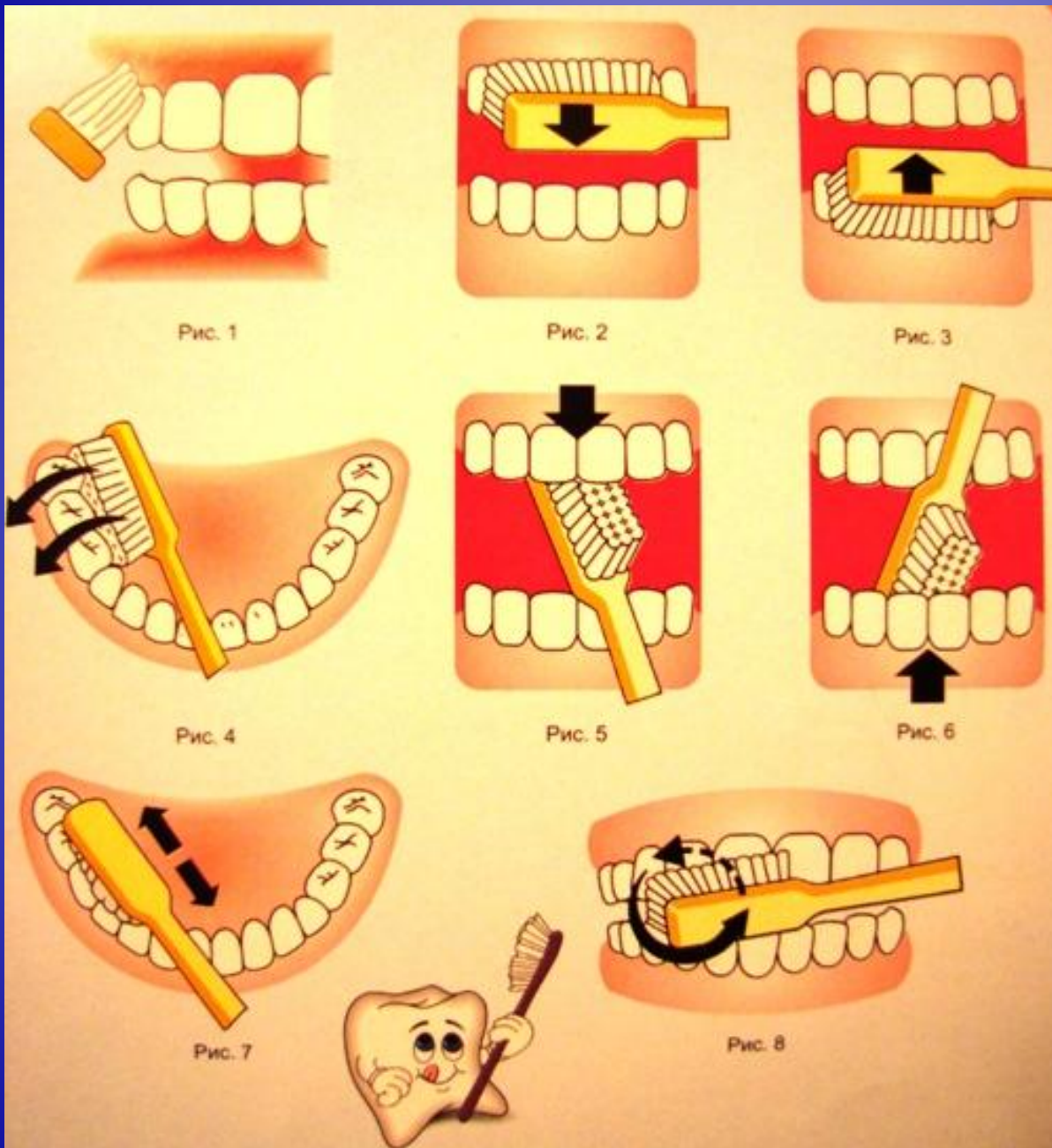
ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



DRY4WEB.RU

Продукты, вредные для зубов.





**Памятка
«Как
правильно
ЧИСТИТЬ
зубы»**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!