

# Зубы и уход за ними



# Молочные зубы.



*Первые зубы, молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 6-7 годам их становится 20.*



**У многих из вас сейчас молочные зубы меняются на постоянные. Может быть, не стоит ухаживать за молочными зубами, раз они все равно выпадут? Так рассуждать нельзя. Если молочный зуб заболел, то он заражает находящийся под ним, еще не вышедший наружу, постоянный зубик. Получается: не ухаживая за молочными зубами, мы портим еще не появившиеся зубы, с которыми нам жить все оставшееся время.**



# СТРОЕНИЕ ЗУБА



эмаль

дентин

пульпа

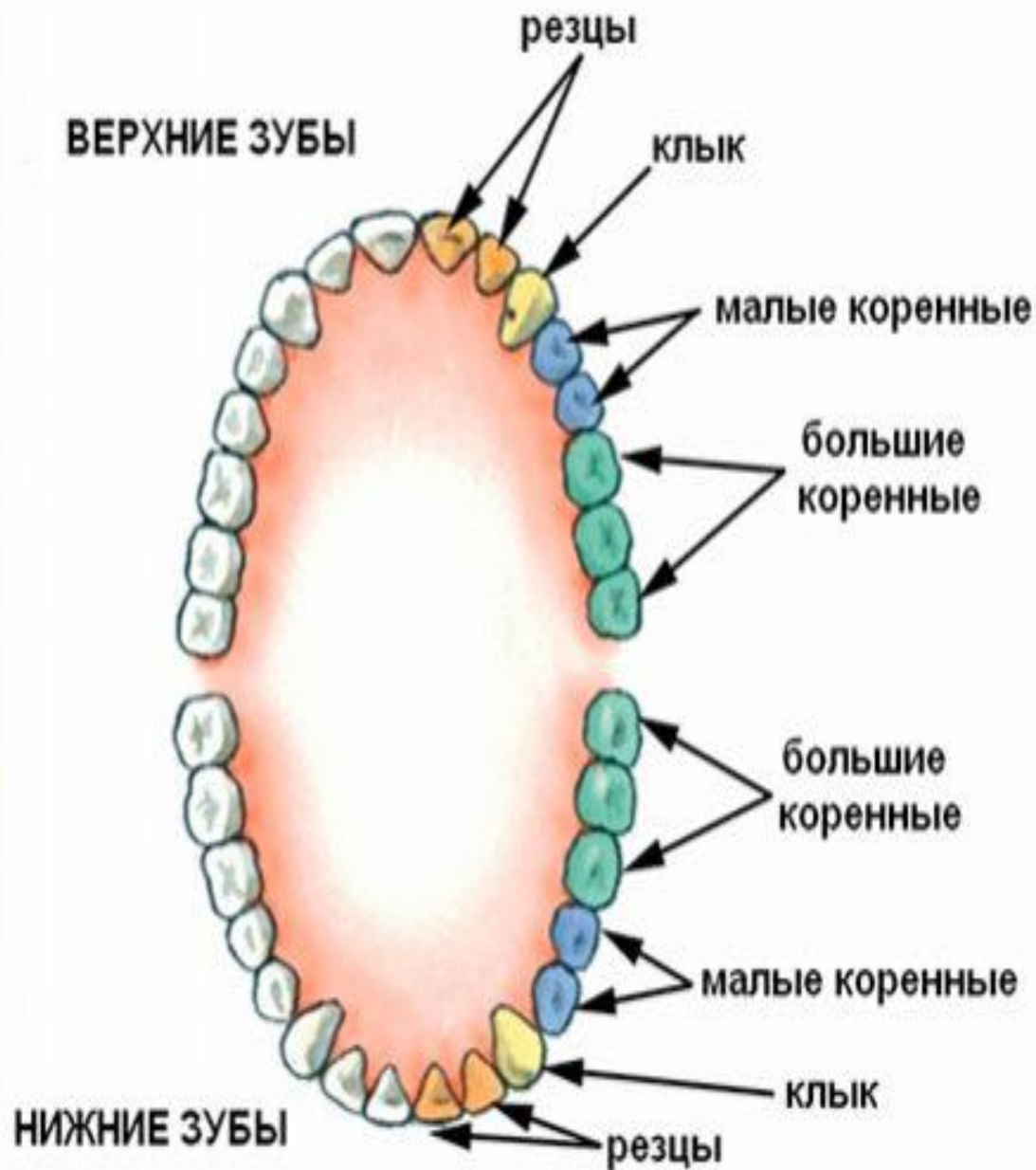
Сосуды  
и нервы

десна

корень



# Типы зубов



У человека 32 зуба.

На каждой челюсти по 16:

по 4 резца,

2 клыка,

4 премоляра (малых коренных),

6 моляров (больших коренных)

## ЗАЧЕМ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?



## Функции зубов

1. Пережёвывать пищу.
2. Украшать лицо человека.
3. Для правильного произношения.



НАКА

ПРАВИЛЬНО

УХАЖИВАТЬ

ЗА ЗУБАМИ



## Историческая справка



Упоминание об уходе за зубами и соответствующих средствах встречается уже в письменных источниках Древнего Египта. В одном из манускриптов описывается рецепт средства, в состав которого входили пепел внутренностей быка, мирра, растёртая яичная скорлупа и пемза.

В исламском мире издавна вошёл в употребление специальный корень с дезинфицирующими свойствами.

В Киевской Руси зубы чистили дубовыми кисточками. Пётр I велел боярам чистить зубы толчёным мелом, нанесённым на влажную тряпочку.



# Индивидуальные средства по уходу за зубами



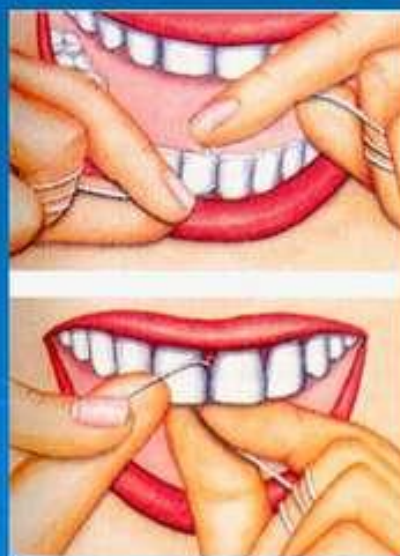
## Основные:

- Зубная щётка
- Зубная паста



## Дополнительные:

- Зубная нить
- Ополаскиватели
- Отбеливатели



# КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?



*Чистить зубы надо при несомкнутых зубных рядах. Каждое движение повторяй 6-8 раз.*



*Внутреннюю поверхность верхних зубов чисти сверху вниз.*



*Внутреннюю поверхность нижних зубов надо чистить снизу вверх.*



*При чистке жевательных поверхностей выполняй 10-15 движений с каждой стороны — наружу.*



*При чистке передних зубов щётку надо держать перпендикулярно зубному ряду.*



# Здоровые зубы – красивая улыбка

«Друзья зубов»

- Творог
- Молоко
- Каши (овсяная)
- Рыба (морская)



# Чтобы не болели зубы и не воспалялись дёсны, нужно правильно питаться

Сырые жёсткие овощи (морковь, огурцы) и твёрдые фрукты (яблоки, груши) хорошо очищают зубы от прилипших кусочков пищи и укрепляют дёсны.



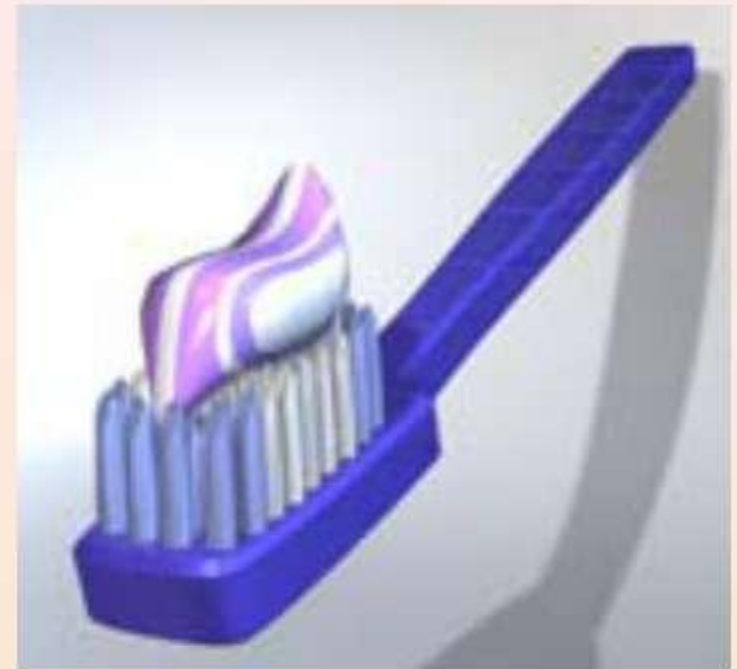
Лук и чеснок уничтожают гнилостные бактерии в полости рта.



Свежие овощи, фрукты и ягоды содержат много витаминов, необходимых для организма человека.

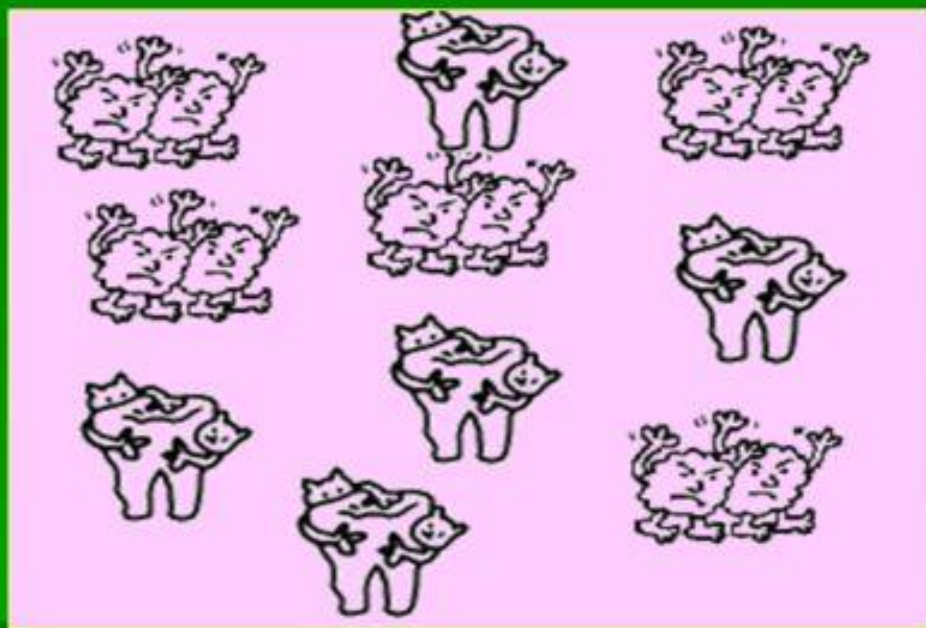
# Почему болят зубы???

- Зубы кажутся крепкими и твёрдыми, но если за ними не ухаживать, то они быстро портятся. Объясните как постепенно заболевают разрушается зуб при кариесе.



- Тепло + влага + еда = множество бактерий
- Сахар + бактерии + кислота = зубной налёт

**Самые главные враги зубов –  
это микробы и вредные бактерии!**



Они появляются на зубах после еды и очень быстро размножаются и если ты не будешь ухаживать за зубами, огромное количество микробов и бактерий начнут разрушать их и возникнет....

**кариес**

# *Кариес*

## **Меры профилактики кариеса:**

- ☛ чистка зубов и десен щеткой минимум 2 раза в день
- ☛ ежедневное использование флоса
- ☛ полоскание полости рта после каждого приема пищи
- ☛ регулярные визиты к врачу

# Ешьте меньше сладкого





Не чередуйте горячую и  
холодную пищу: зубная эмаль  
может потрескаться



# Не грызите орехи, леденцы и другие твёрдые продукты



**Ой-ой-ой! Больно!!!**

- Что нужно делать, чтобы зубы не болели?





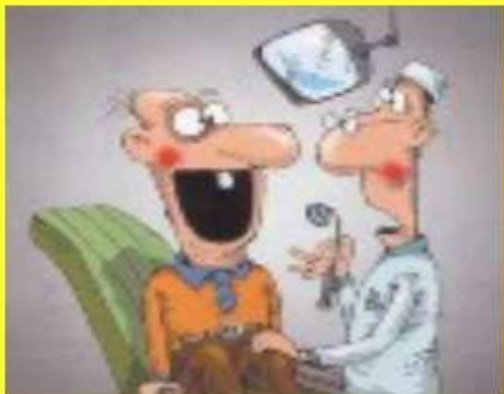
**Обычно дети очень боятся зубного врача,  
но если ты правильно ухаживаешь за  
зубами, то тебе бояться нечего - ведь у тебя  
здоровые зубы.**

## Разрешается

Полоскать рот после приёма пищи.

Грызть яблоко, морковку.

Чистить зубы.



## Запрещается

Долго грызть семечки, леденцы.

Откусывать зубами нитки, проволоку.

Есть мороженое с горячим чаем.



# Гипотеза:

Если правильно ухаживать за зубами, беречь их, то они не будут портиться и болеть.





**Будьте здоровы!**