

Здоровые зубы



Строение зубов

Зуб - это костное образование, расположенное в ротовой полости.

Эмаль представляет собой белую жесткую ткань, покрывающую поверхность зуба. Эмаль на 95 % состоит из минералов и является самой прочной частью человеческого организма. Она защищает наши зубы от повреждений.

Дентин составляет основу зуба. Он является довольно твердым веществом, но все равно нуждается в покрытии эмалью.

Пульпа - это мягкая ткань, содержащая кровеносные сосуды, нервы и связующую ткань. Она обеспечивает питание зуба в процессе его роста и развития. Полностью развитый зуб может обходиться и без пульпы, если эта ткань повреждена, то зубной врач может ее удалить.



Правила ухода за зубами

Необходимо соблюдать гигиену полости рта



-тщательно чистить зубы дважды в день;

-полоскать полость рта после каждого приема пищи;

-ухаживать за межзубными промежутками с помощью зубной нити или зубочистки;

-регулярно
посещать
стоматолога .



Правила ухода за зубами

Здоровое питание.

Необходимо,
чтобы в рационе были продукты
четырех основных групп:

хлебные,

молочные,

мясные

и фруктово-овощные.





Основным строительным материалом для зубов является **кальций**. Он содержится в орехах, зеленых овощах, молоке и молочных продуктах (особенно обезжиренных), в том числе во всех видах сыра.

Для очищения зубов от болезнетворного налета, для укрепления десен в ежедневный рацион необходимо включить **грубую пищу**:

- яблоки,
- морковь
- другие жесткие овощи
- и фрукты в сыром виде.



Правила ухода за зубами

Очень холодная и горячая пища вредна для эмали зубов.



Еще опаснее

- **резкий перепад** температуры.
Из-за разницы температуры на эмали образуются микротрещины.

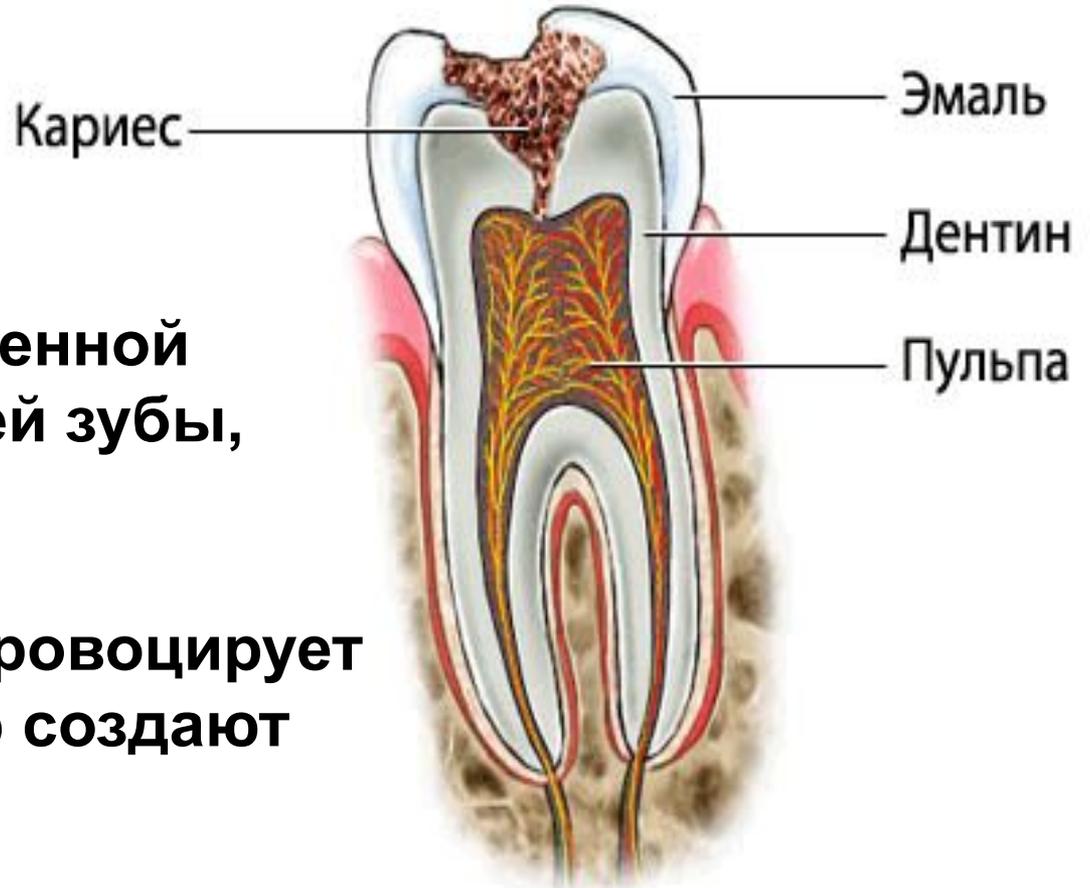
Кариес

Если не выполнять правила по уходу за зубами, то они могут заболеть.

Самой распространенной болезнью, поражающей зубы, является **кариес**.

Развитие кариеса провоцирует кислая среда, которую создают бактерии.

Кислота сначала разрушает эмаль, а затем и дентин, вызывая **зубную боль**.



Как правильно чистить зубы



1. Наружные поверхности зубов



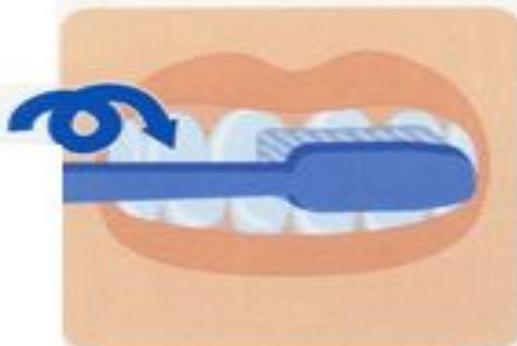
2. Внутренние поверхности зубов



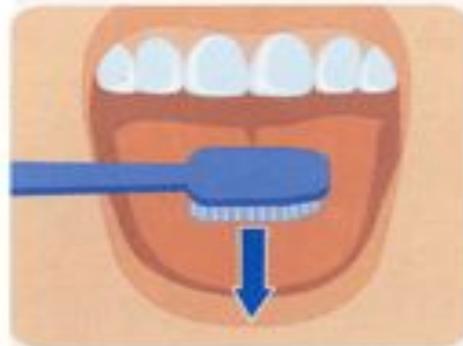
3. Внутренние поверхности передних зубов



4. Жевательная поверхность зубов

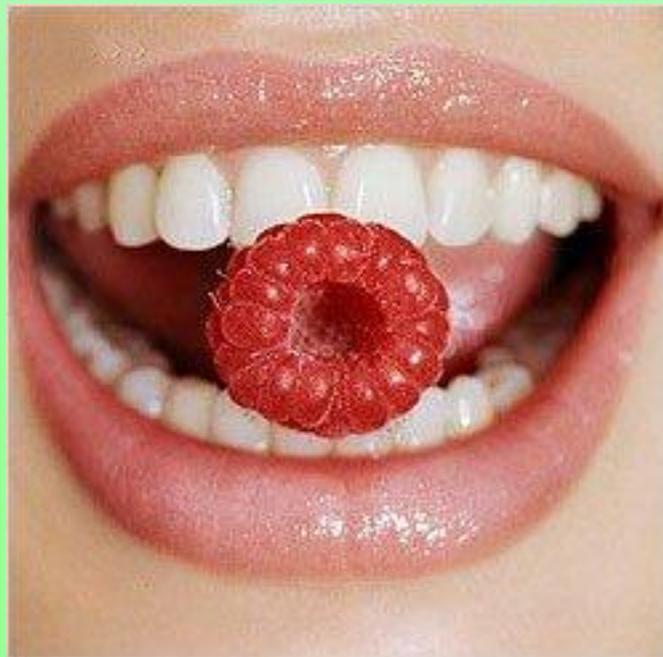


5. Массаж десен



6. Чистка языка

**Ухаживайте за своими зубами,
тогда они будут здоровыми,
а ваша улыбка - красивой!**



Спасибо за внимание!