

# ЗДОРОВАЯ УЛЫБКА

**Урок здоровья в 3 классе «Ф»**



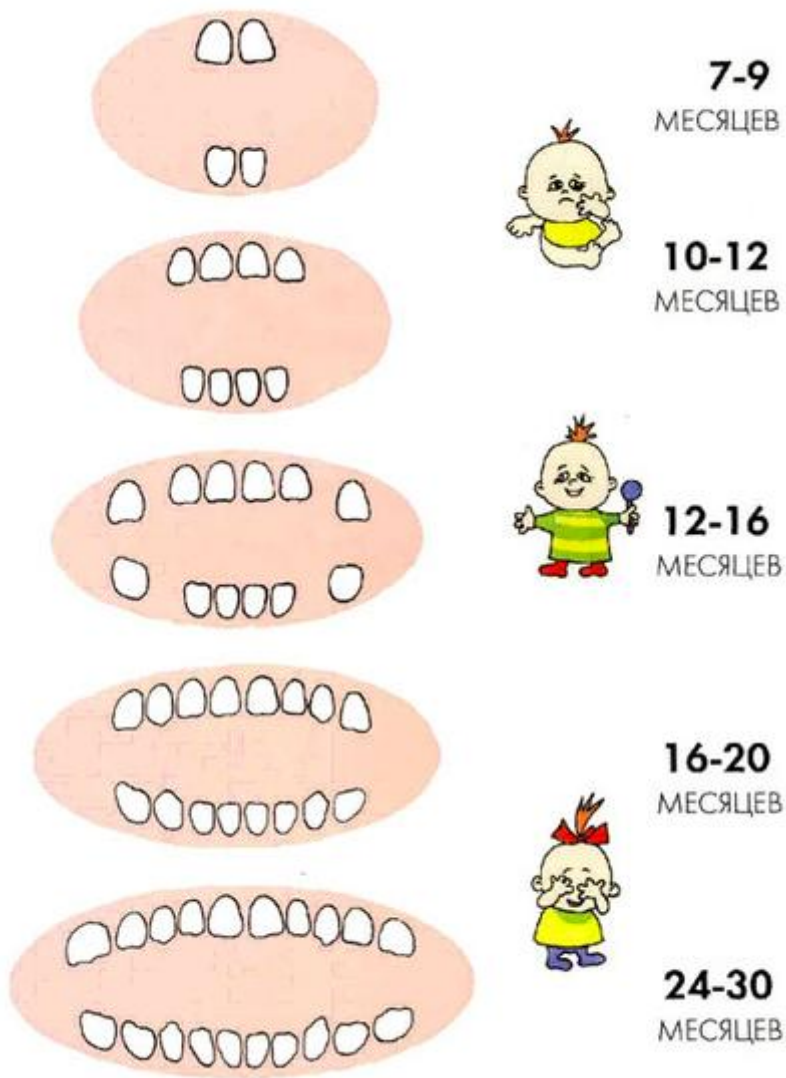
# Верхняя челюсть



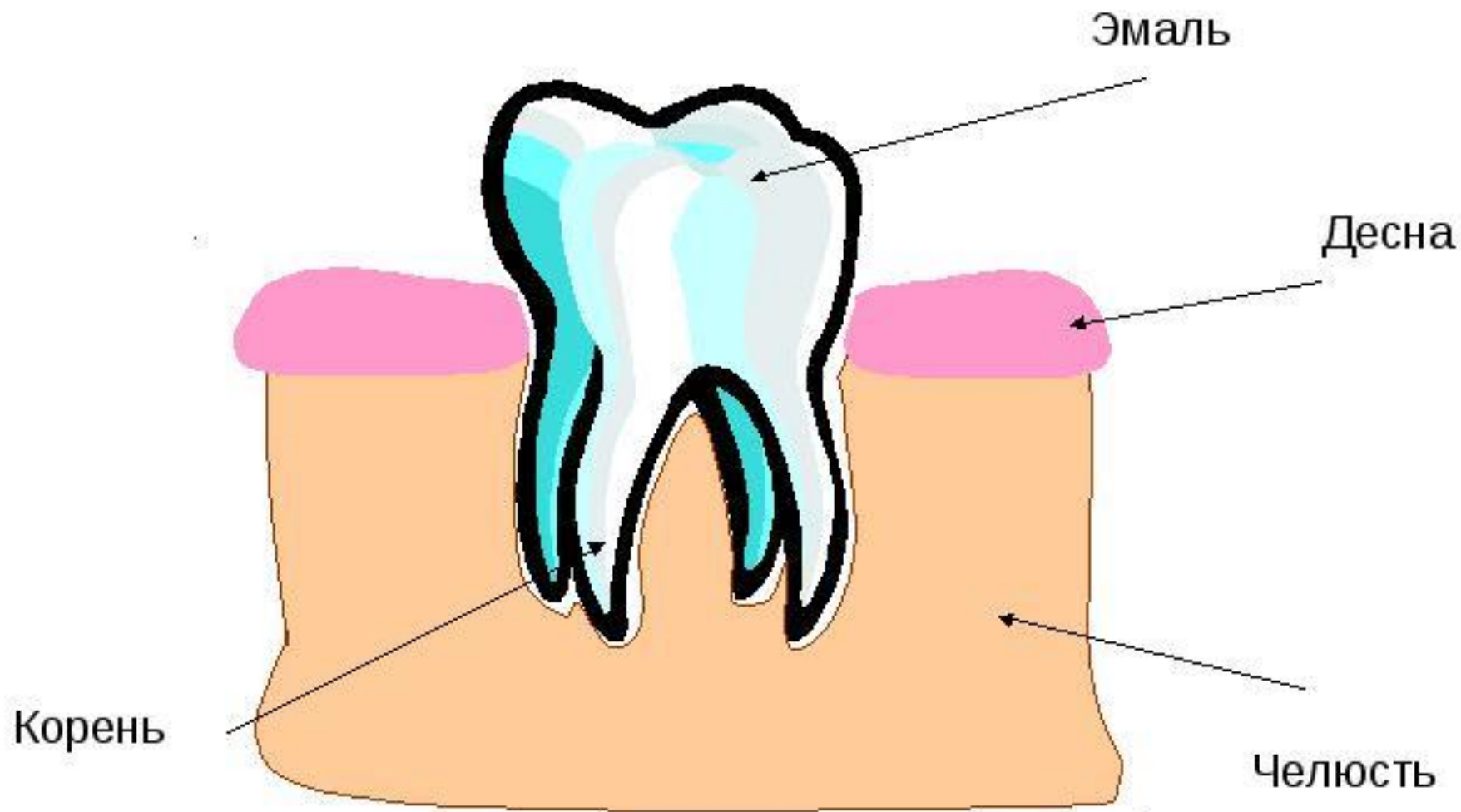
Цифры на схеме обозначают последовательность прорезывания зубов



# Нижняя челюсть



## Строение зуба



Наружная видимая часть зуба называется коронкой. Корни зуба уходят в десну и прочно закрепляют его в челюсти.

# История зубной щётки





# История зубной пасты

НИВА

1914



**ТРЕБУЙТЕ ВЕЗДѢ**

ЛУЧШІЙ ВЪ МІРѢ  
**ЗУБНОЙ  
ПОРОШОКЪ**  
**И. МАЕВСКАГО**

УКРѢПЛЯЮЩІЙ ДЕСНЫ  
И ПРИДАЮЩІЙ ЗУБАМЪ  
СНѢЖНУЮ БѢЛИЗНУ







# ЗУБНАЯ ЩЕТКА



# ЗУБНАЯ ЩЕТКА

**Щетка детская** имеет несколько требований: в обязательном порядке она должна быть небольшой, удобной и закругленной. А также ручка должна быть широкой и удобной в использовании. И самое главное для ребенка необходима **щетка детская** с искусственной щетиной, натуральная может поранить десны, что может привести до неглубоких ран.

**Электрические щетки:** из-за особенностей строения эмали электрической детской зубной щеткой можно пользоваться не раньше чем, с 6-8 летнего возраста.

Зубную щетку нужно менять максимум через 3 месяца, а у электрической щетки меняют вращающуюся головку. Электрические щетки нужно использовать с осторожностью, не прижимать их слишком сильно к зубам и не держать на одном месте слишком долго, чтобы опять же не зубную эмаль.





# ЗУБНАЯ ПАСТА



# ЗУБНАЯ ПАСТА

Какой бы маленький ребенок не был необходимо следить за зубами и чистить их, чтобы избежать кариеса и сохранить здоровые зубы ребенку во взрослой жизни. Чтобы избежать кариеса нужно ребенка не только кормить сбалансированным питанием, но и ограничивать в употреблении сладкого, а также ежедневный уход за зубами. Эффективным средством в уходе за зубами считается **детская зубная паста с фторидом**, которая поможет предотвратить разрушение зубов и сохранение эмали на начальных этапах разрушения. Именно **детская зубная паста** сможет спасти ребенка от образования зубного налета и снижает появление кислотных бактерий, которые способны разрушить зубную эмаль. Специалисты советуют после достижения шести лет ребенку давать чистить зубы взрослой зубной пастой. Никакого вреда она не нанесет. Количество пасты – размером с горошину.



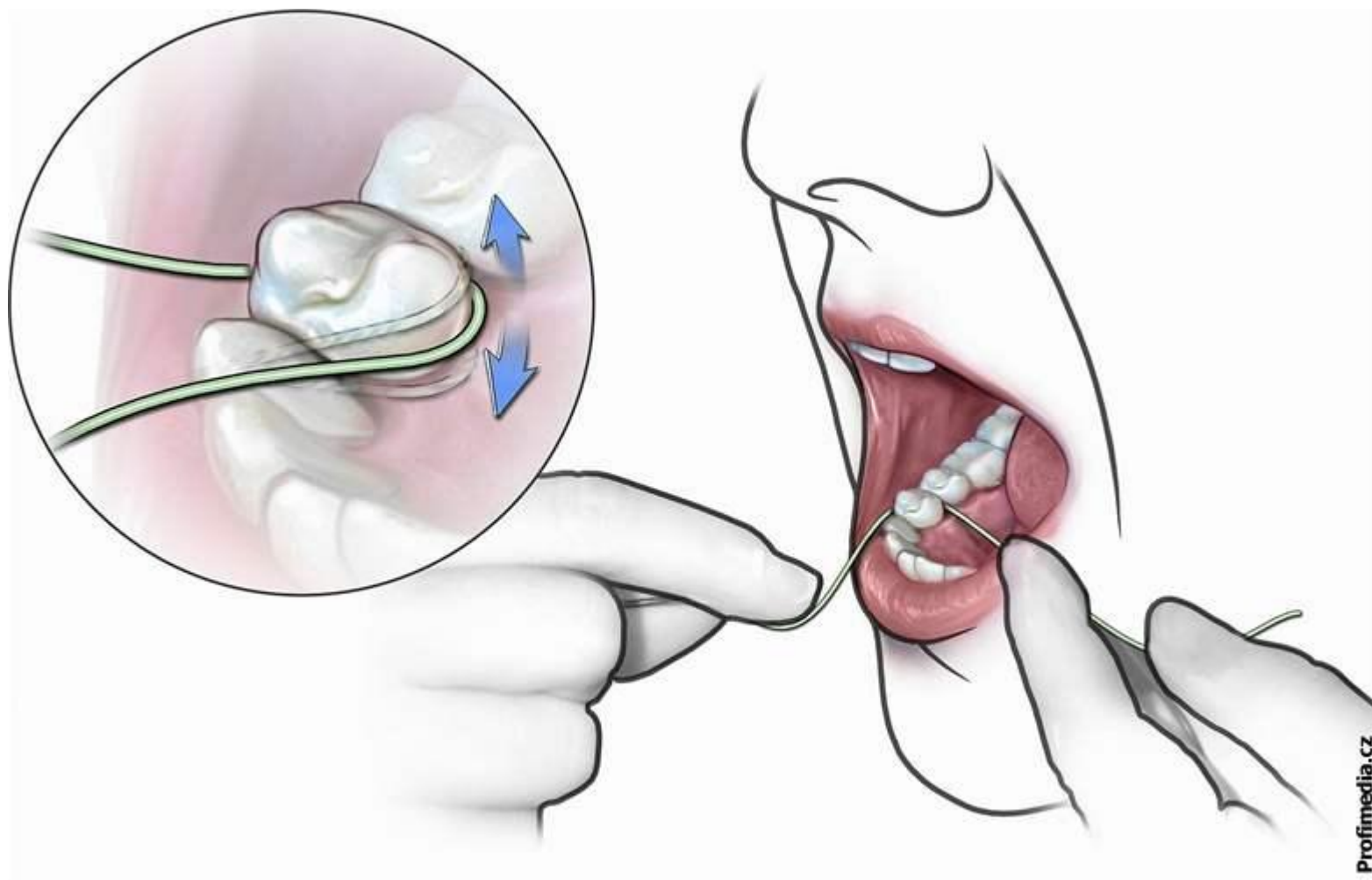


# Средства гигиены для ухода за

## ПОЛОСТИЮ РТА



# Зубная нить





# Щетка для языка



# Чистка зубов

Стоматологи рекомендуют не полоскать водой рот после чистки, а просто сплевывать пену, чтобы полезные вещества из пасты остались на зубах и деснах. Они даже говорят, что, имея привычку полоскать рот водой, вы одинаково можете чистить зубным порошком или пастой по сто рублей, эффект будет тот же, ведь вода смывает все ценное. Полоскать рот нужно после каждого приема пищи, а чистить зубы с пастой – два раза в день ПОСЛЕ завтрака и ПОСЛЕ





# Чистка зубов

## 1 Внутренние поверхности жевательных зубов:

производит короткие движения, располагая щетку под углом к зубу.



## 2 Наружные поверхности зубов:

головку зубной щетки располагают под углом 45° к зубу и производят выметающие движения от десны.



## 3 Жевательные поверхности зубов:

зубную щетку располагают горизонтально и производят движения вперед-назад.



## 4 Внутренние поверхности передних зубов:

зубная щетка располагается вертикально, направление движения — от десны к режущему краю зуба.



## 5 Массаж десен:

заканчивают чистку зубов круговыми движениями щетки с захватом зубов и десен при сомкнутых челюстях.

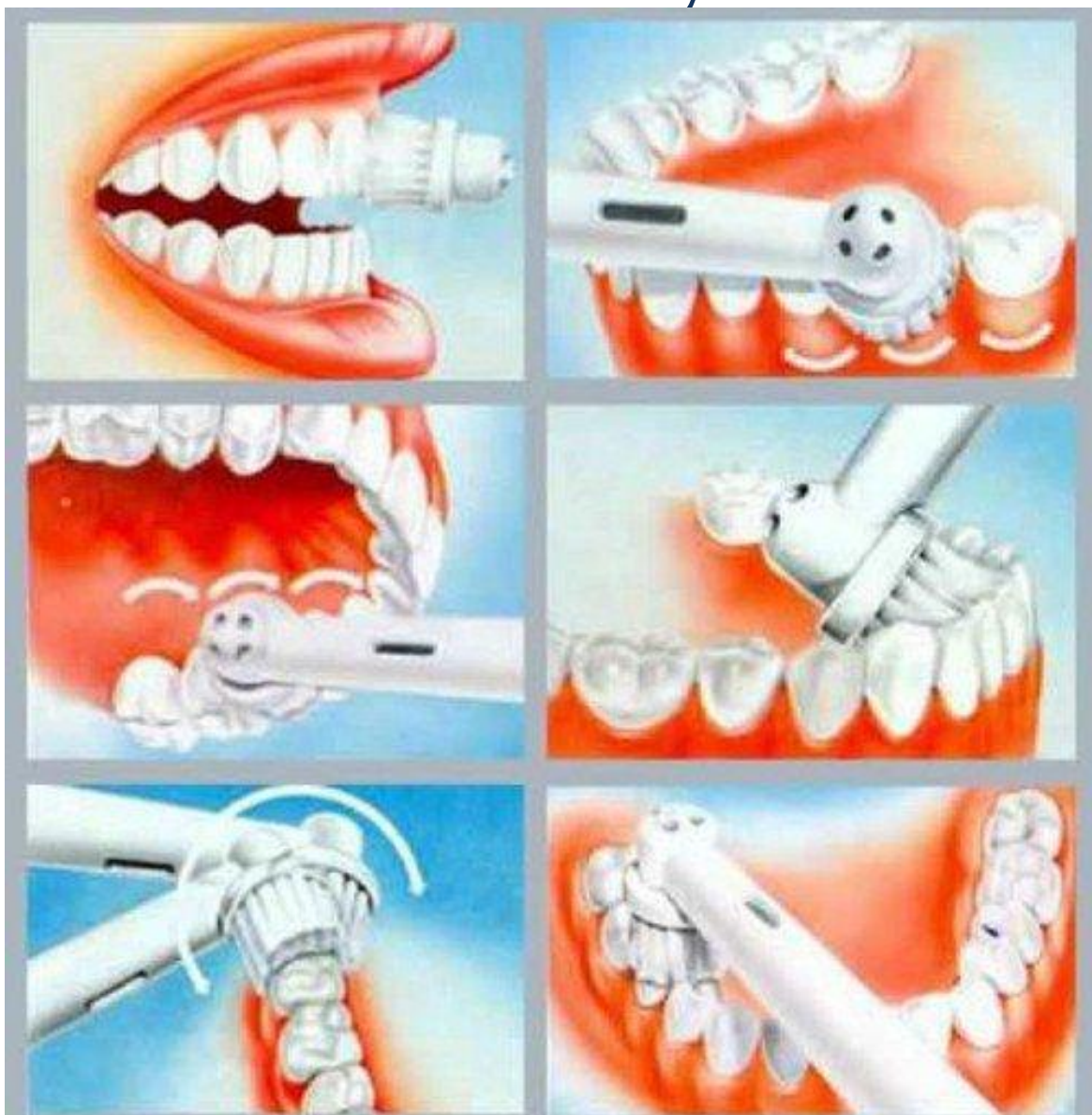


## 6 Чистка зубов на стадии прорезывания:

зубы в стадии прорезывания чистят горизонтальными движениями вперед-назад, располагая зубную щетку как показано на рисунке.



# Чистка зубов







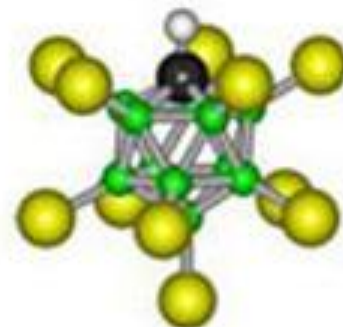
зубной налет

+

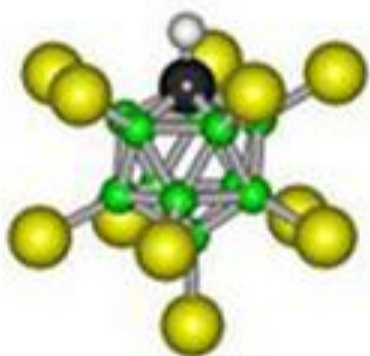


сахар

=



КИСЛОТА



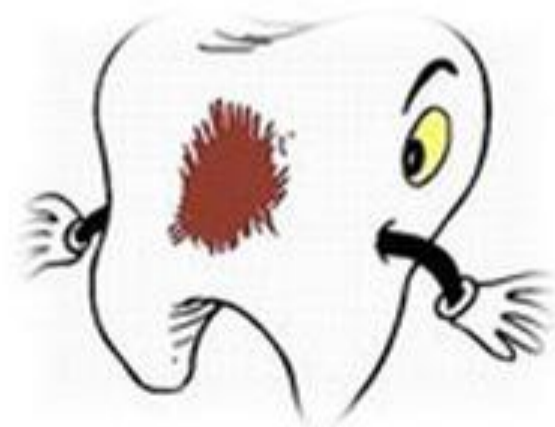
КИСЛОТА

+



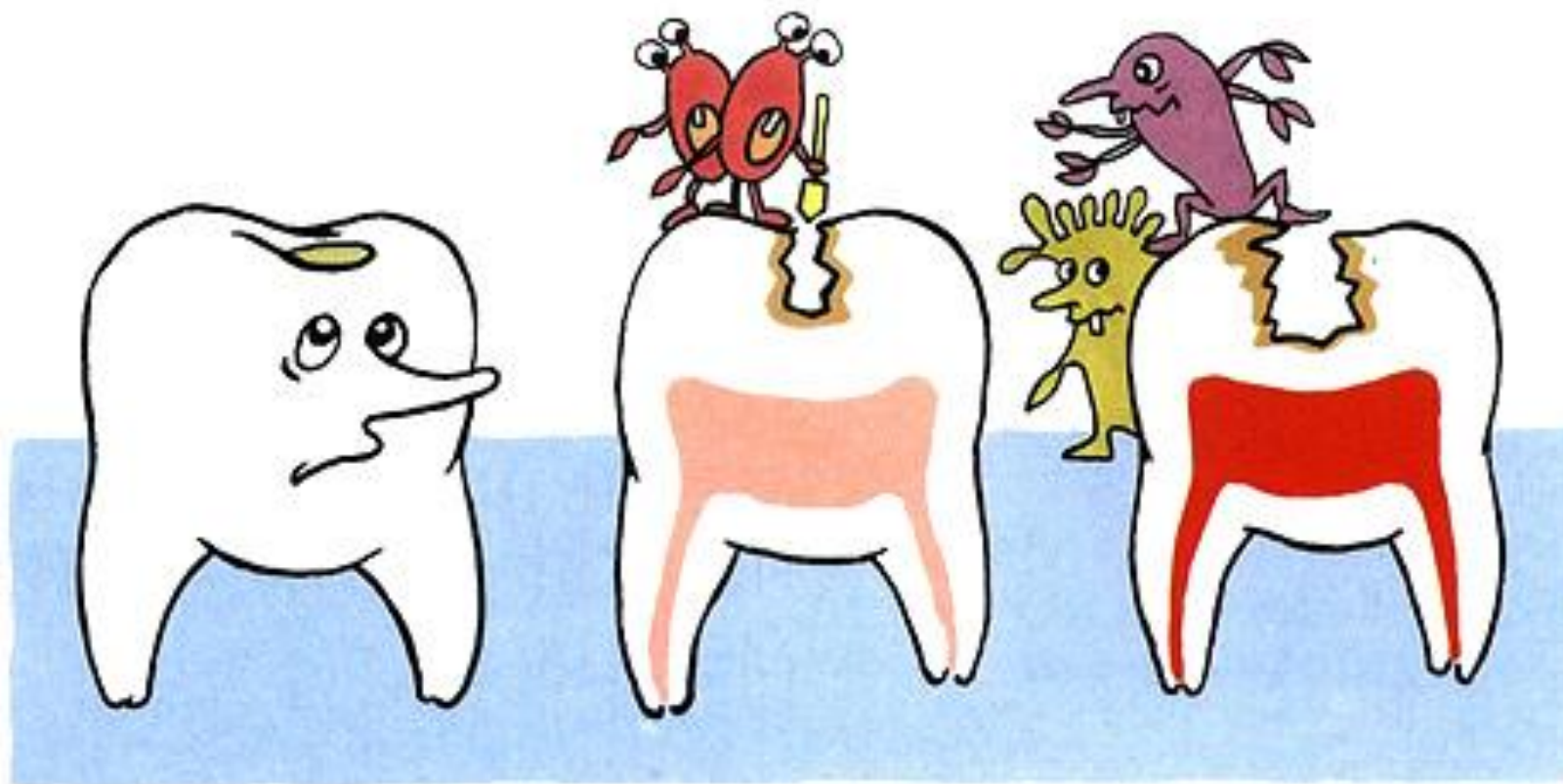
эмаль зуба

=



кариес

# Заболевания зубов



**КАРИЕС:** КАРИОЗНОЕ  
ПЯТНО

ОБРАЗОВАНИЕ  
КАРИОЗНОЙ  
ПОЛОСТИ

ГЛУБОКИЙ  
КАРИЕС





# Как укреплять зубы?

Конечно же, нужно правильно питаться. С первого же дня жизни ребенок должен получать с продуктами достаточно кальция. Обязательно нужно употреблять в пищу кефир, сыр, творог и другие продукты, содержащие кальций.

**Крайне вредно для зубов!** Ночное питье (сладкий чай, сок). Ведь ночью ребенок не пойдет полоскать рот или чистить зубы. Злоупотребление сладким также ведет к кариесу. Это не значит, что сладкое должно быть напрочь исключено из рациона. Просто есть его нужно строго дозировано и сразу после этого желательно либо полоскать рот, либо чистить зубы. Исследования показали, что после приема сахара его повышенная концентрация сохраняется во рту еще в течение 20–40 минут.

Сырые овощи, твердые фрукты способствуют самоочищению полости рта и служат хорошей тренировкой для зубо-челюстной системы, а у детей способствуют росту и развитию челюстей. Молоко, сыр, мясо и зеленые овощи содержат кальций, который помогает зубам расти здоровыми и крепкими. Почти любая рыба, чай и иногда водопроводная вода (если она фторируется) содержат фториды, которые укрепляют зубную эмаль. В растениях, фруктах (клубнике), овощах (луке и моркови) содержится природный подсластитель (ксилит). Он такой же сладкий, как сахар, но при этом не может использоваться бактериями зубного налета для образования кислот и не вызывает развития кариеса.

# Десять правил, которые помогут сохранить зубы здоровыми!



1. Чистите зубы два раза
2. Соблюдайте правильную технику чистки зубов
3. Меняйте щетку каждые три месяца
4. Применяйте зубную нить не менее одного раза в день для очистки межзубных промежутков
5. Регулярно пользуйтесь ополаскивателями для полости рта
6. Посещайте стоматолога не менее двух раз в год
7. Соблюдайте правила рационального питания
8. Ведите здоровый образ жизни

