

*САҒЫЗДЫҢ
АДАМ
АҒЗАСЫНА
ӘСЕРІ*



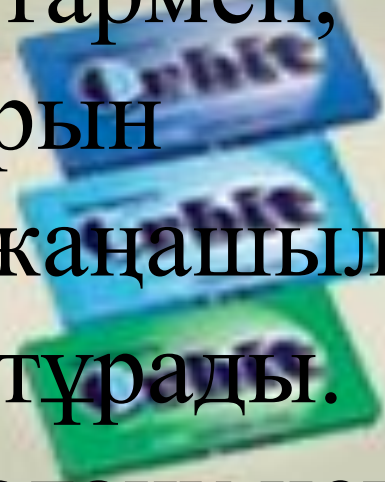
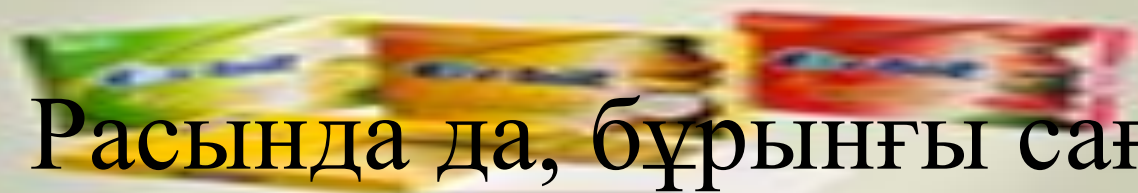
Сағызды кім ойлап тапты?
Американдықтар ойлап тапқан.
Өзіндік шайырды тас дәуірінің
адамдары шайнай бастаған. Олар:
смоланы ағаштың тамырымен
араластырған, және оны тәбеттің
ашылуына немесе астан кейін тістің
тазаруына пайдаланған.





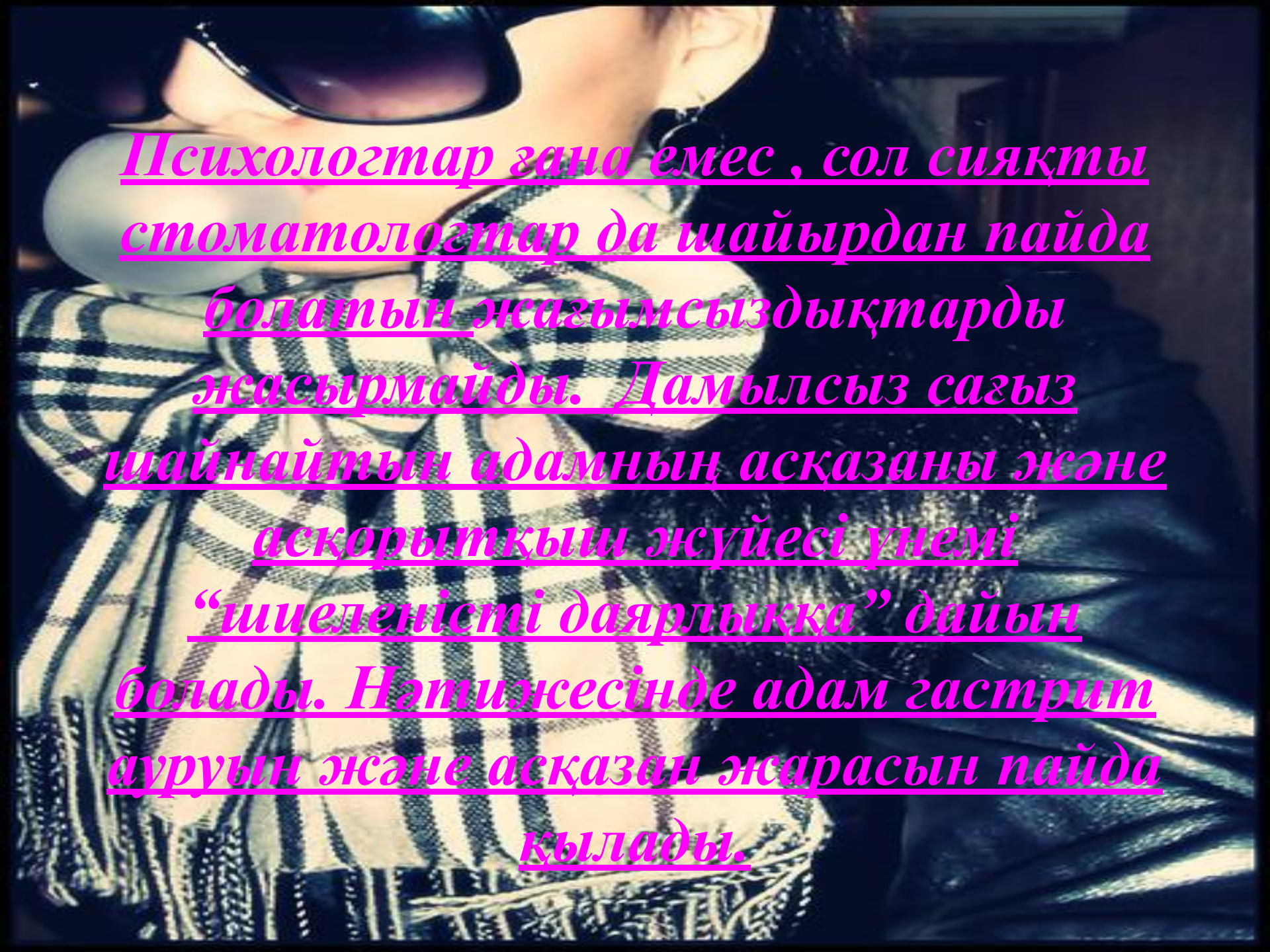
ШАЙЫР ШАЙНАҒАН ЗИЯН БА?
ӘЛДЕ ПАЙДАЛЫ МА?

Расында да, бұрынғы сағыздар табиғи болатын. Ал, қазіргі сағыздар негізінен бөлек көптеген бояғыш заттармен, ароматизаторлармен, орын алмастыратындармен және жаңашыл химияның жетістіктерінен тұрады. Сонда, мұндай сағызды пайдалану неге әкелер екен?



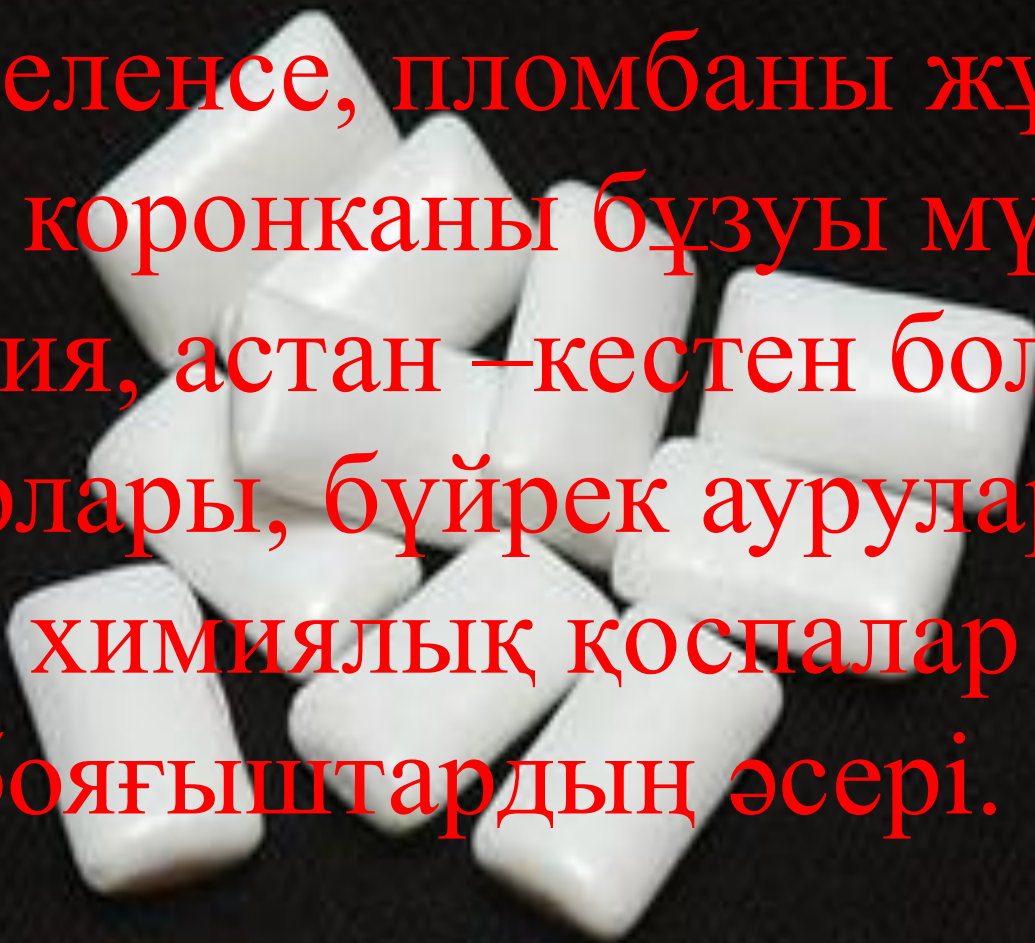
Сағыздың зияны:

Үнемі шайыр шайнайтын адам қоғамда өзін аш сезінбесе де, бір құнды аксессуарынан айырылғандай сезінеді. Психологтардың балалар арасындағы зерттеуіне сүйенсек, әрдайым шайыр шайнау интеллект деңгейін түсіреді екен. Осындай балалардың көңілі түседі, реакциясы кемиді, ал ойлау қабілеті салғырт және бейтарап болады.



Психологтар ғана емес , сол сияқты
стоматологтар да шайырдан пайда
болатын жазымсыздықтарды
жасырмайды. Дамылсыз сағыз
шайнайтын адамның асқазаны және
асқорытқыш жүйесі үнемі
“иеленісті даярлыққа” дайын
болады. Нәтижесінде адам гастрит
ауруын және асқазан жарасын пайда
қылады.

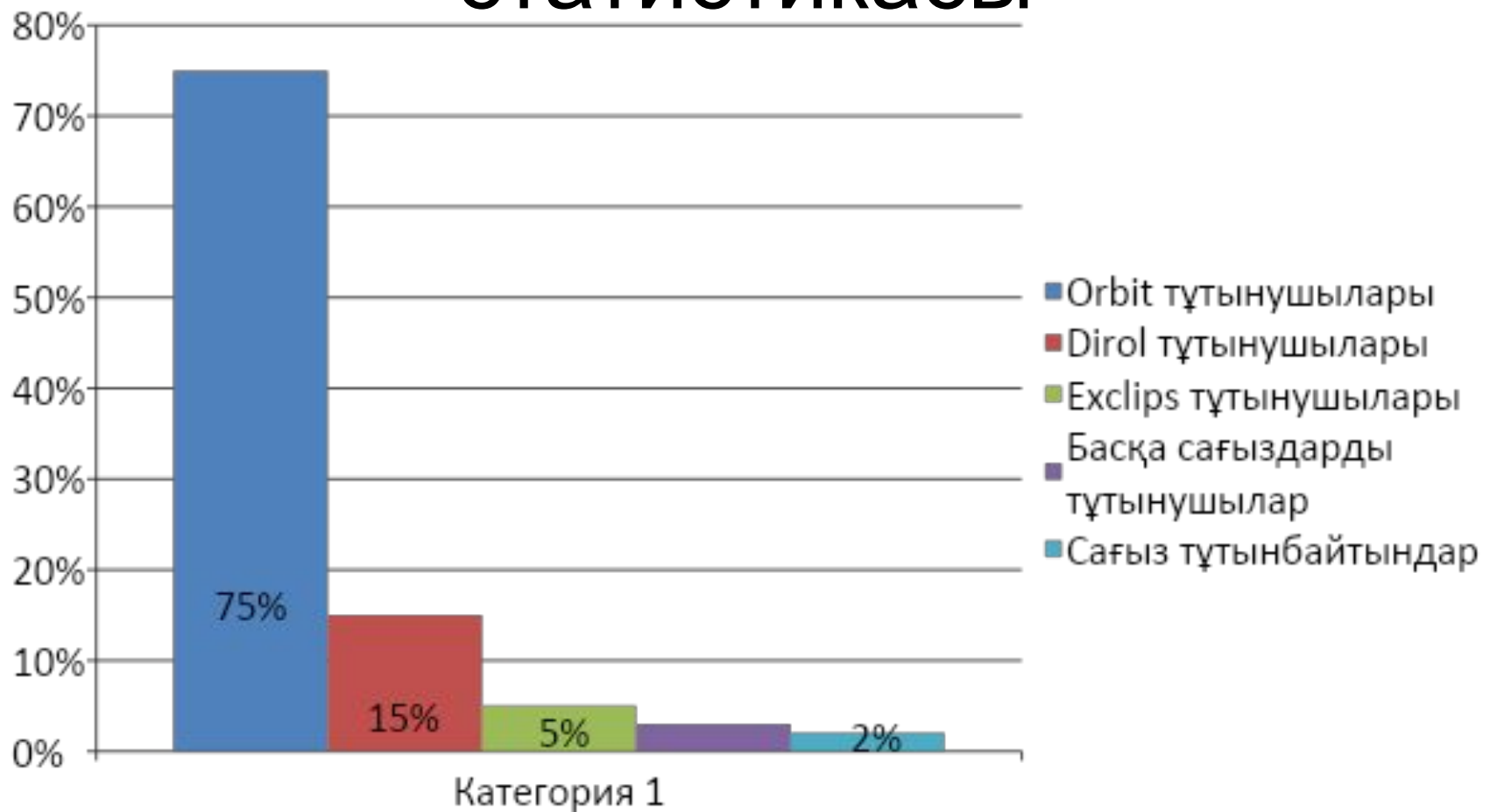
Егер сағыз майысқақтығымен ерекшеленсе, пломбаны жұлуы немесе коронканы бұзуы мүмкін. Аллергия, астан –кестен болулар, іш аурлары, бүйрек аурулары – бұлар химиялық қоспалар мен бояғыштардың әсері.



Сағызды дұрыс пайдалану:
Тамақтанғаннан кейін сағызды
15 минуттан көп шайнаудың
қажеті жоқ. Сонда тістің
шапқыны қыртысталмайды.
Және тамақтың алдында асқазан
сөлін бөлу үшін 5 минут
шайнауға болады.

Көптеген студенттер мен оқушылар бұлшықеттің атқаратын қызметінің өзгерісін шақырта отырып, сағаттап шайнайды. Нәтижесінде түпкілікті жүк тіске және маталарға ауқымданады және олар кернеуде болады. Түнде, ұйқы кезеңінде жас адамдар мен жасөспірімдер тістерімен шықырлатады, тістің эмалын өшіреді және түрлі инфекцияларға жол ашады.

КАСУ 1-курс студенттерінің шайырды тұтыну бойынша статистикасы



1. Ауыздың шайнау бұлшықетін қатайтады, ауыздан жағымсыз иісті жояды, ауызды тамақ қалдығынан тазартады.
2. Орбит, диорол, еклипс, қарағай шайыры, живица.
3. Тамақтан кейін 15 минут шайнау керек. Албатыдан албаты сағызды пайдаланбау қажет.



Жеңіс Мадина
ПСИХОЛОГИЯ мамандығы



1. Сағыздың пайдасы: ас қорытуды тездетеді.
Зияны: асқазан сөлін албаты бөледі.
2. Орбит, дирил, еклипс.
3. Тамақтан кейін асты қорытуды жылдамдату үшін 15 минут пайдалану қажет.

Талғатұлы Әуез
ПиМНО мамандығы



1. Сағыздың адамға пайдасы: ауызға тәтті дәм береді, ауызға массаж. Зияны: Тістің эмалын кетіреді.
2. Орбит, дирил, қарағай сағызы.
3. Дәмі кеткенде тастау қажет. Бір сағызды ұзақ пайдаланбау қажет.

Жұмабекова Ақерке
ГМУ мамандығы



1. Сағыздың пайдасы: ас қорытылуы және тістің қуысындағы тамақтың қалдығын шығаруы.
Зияны: оны уақытсыз қолданса және өте көп пайдаланса асқазанға зиян, сілекейді көп бөліп шығарады, көп қолданса гастритке шалдықтыру мүмкін.
2. Орбит, дирил.
3. Тамақтан кейін 10-15 минут шайнау керек.

Советов Сырым
ФКС мамандығы

1. Сағыздың пайдасы: ауыз қуысындағы жағымсыз иісті кетіреді, каристің түспеуін қадағалайды, эмальді қатайтады.
Зияны: стоматологиялық ауруларға шалдықтырады, тері ауруларына әкеліп соқтырады.
2. Дирол, орбит, қарағай шайыры, еклипс.
3. Бей –берекет шайнауға болмайды. Тамақтан соң 5-10 минут қана шайнауға болады.



Сарсембаева Балжан
Қазақ тілі мен әдебиеті мамандығы

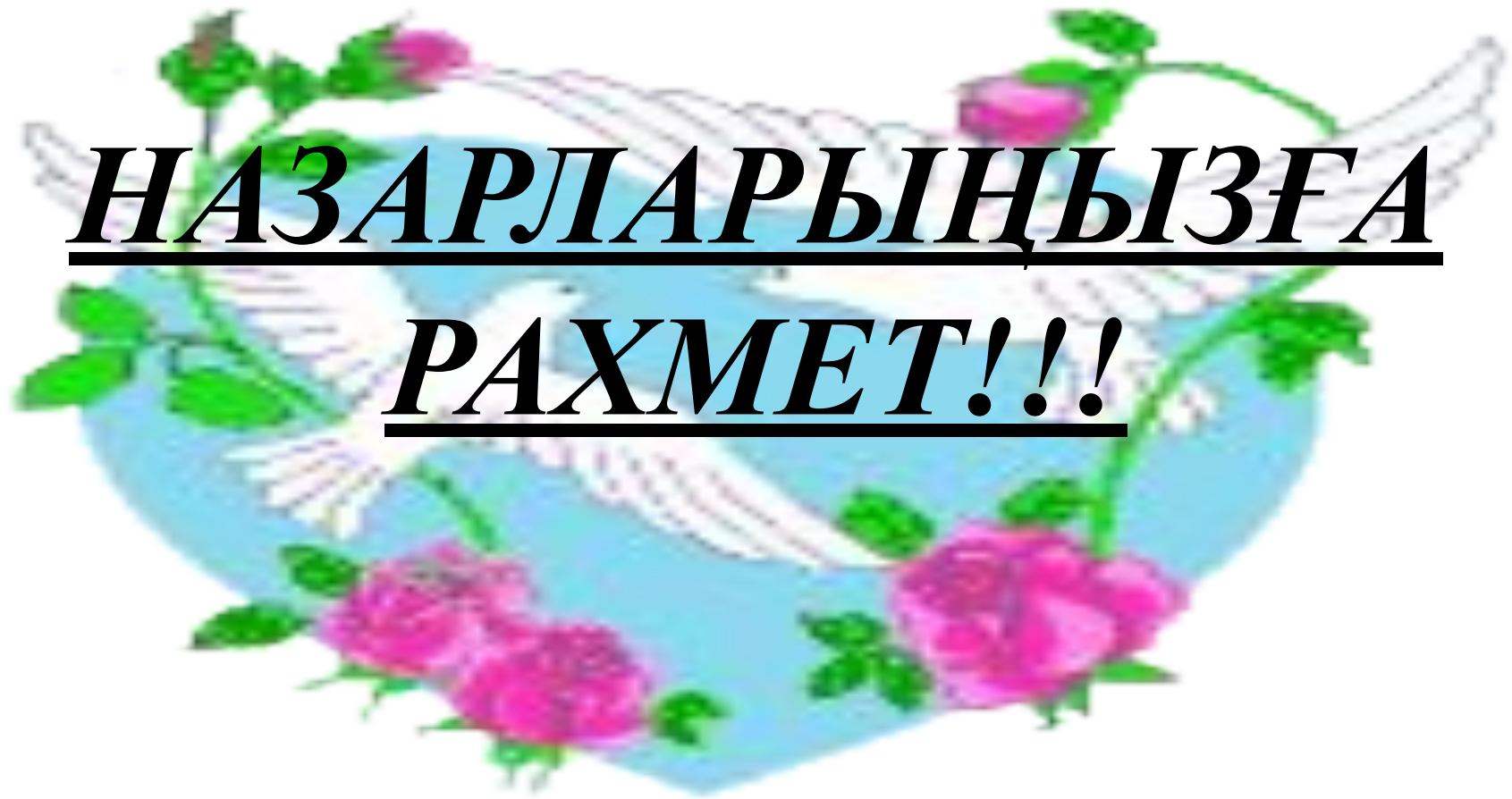
Құрамы: балқарағай аршулы
шайыры, жалбыз майы.

Тісті және қызылиектерді бекітеді
Ауыздың қуысын тазартады
демді жаңартады



Сағызды өз уақытымен және өз
мақсатымен пайдаланайық





НАЗАРЛАРЫҢЫЗҒА
РАХМЕТ!!!