

Как заботиться о зубах

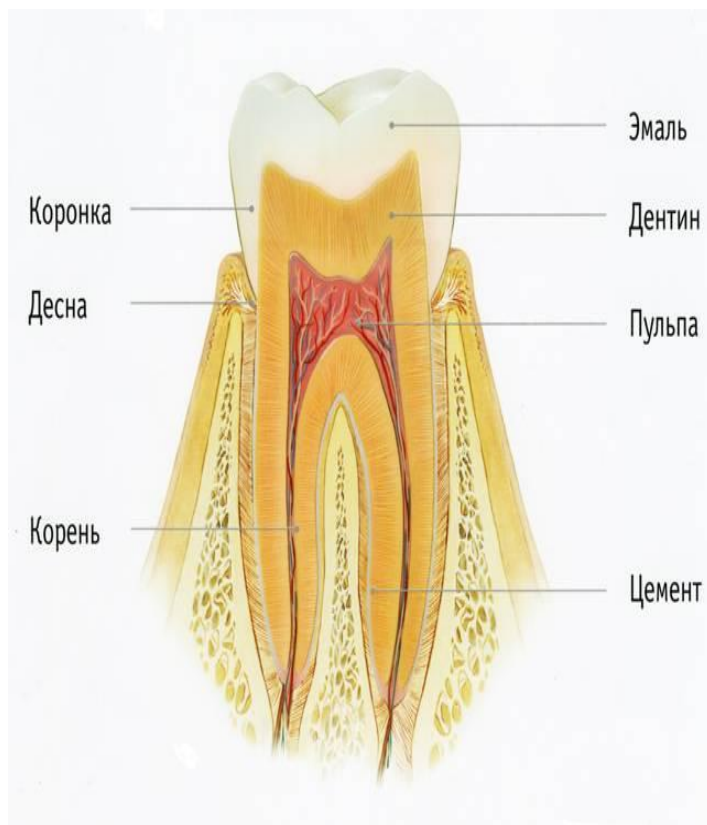


Мы сегодня с вами поговорим о таком важном органе, как зубы.

Ребята, а вы знаете, для чего нам нужны зубы? (Ответы детей).



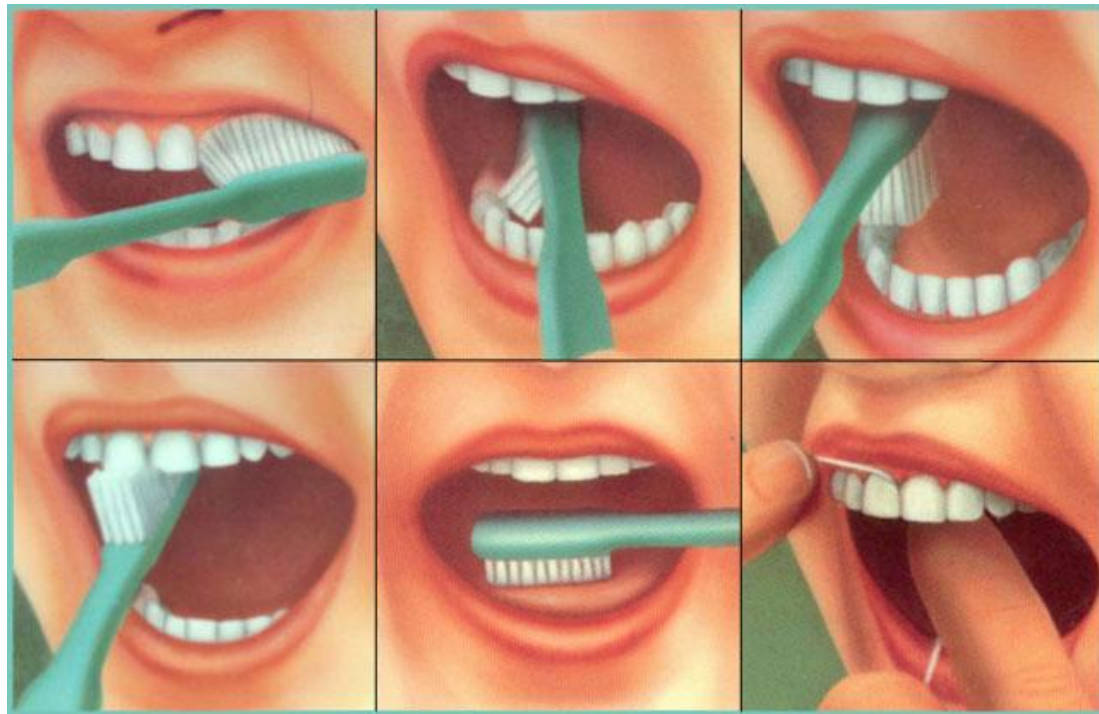
Правильно, зубы помогают нам пережевывать пищу. Зубы человека хорошо защищены белой блестящей эмалью. Она очень прочная, но может разрушаться, если за зубами не ухаживать. После еды во рту остаются кусочки пищи. Если долго не чистить зубы, они начинают гнить. Это разрушает эмаль и вызывает болезни зубов и десен. А плохие зубы могут вызвать болезни и других органов человека.



Зубы чистят щеткой утром и вечером со специальной пастой. Зубная паста содержит вещества, которые укрепляют эмаль зубов, предохраняют ее от разрушения. А хорошая зубная щетка извлекает остатки пищи между зубами.



Щеткой водят справа налево и сверху вниз по внешней и внутренней стороне зубов. Нельзя ковырять в зубах острыми предметами – можно повредить эмаль. Нельзя брать в рот карандаши и держать их зубами – это приводит к неправильному прикусу, и зубы становятся некрасивыми.



Но чтобы зубы не портились, необходимо еще соблюдать некоторые правила:

- Не есть сладкого на ночь
- Не есть сладкого между приемами пищи.
- Сладкое не должно быть последним блюдом
- После приема сладкого необходимо употреблять пищу с очищающими свойствами: яблоки, морковь.
- Сократить число дней, когда едят сладости, до 1-2 раз в неделю.
- Пить лимонады и соки через трубочку, чтобы избежать контакта с эмалью зубов.
- После приема сладостей полезно прополоскать рот.
- Ежедневно чистить зубы.





Спасибо за внимание.

Конец!