

Час здоровой улыбки



Работу выполнили:

- Голина Александра
- Иванова Ирина

Цель исследования:

**Изучить правила
чистки зубов,
научиться
правильно
выбирать зубную
щетку и пасту.**



Задачи исследования:

- **Изучить строение зуба.**
- **Познакомиться с правилами чистки зубов.**
- **Ознакомиться с правилами гигиены полости рта.**

Строение зуба:

Коронка

Корень



Эмаль

Дентин

Пульпа

Цемент

**Вы знаете, как чистить
зубы?**



**Я знаю, как
правильно
чистить зубы!**

ПРАВИЛА чистки зубов



Производят короткие движения, располагая щетку под углом к зубу.



Зубную щетку располагают под углом к зубу и производят выметающие движения от десны к краю зуба.

ПРАВИЛА чистки зубов



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



Зубную щетку располагают горизонтально и производят движения вперед- назад.

ПРАВИЛА чистки зубов

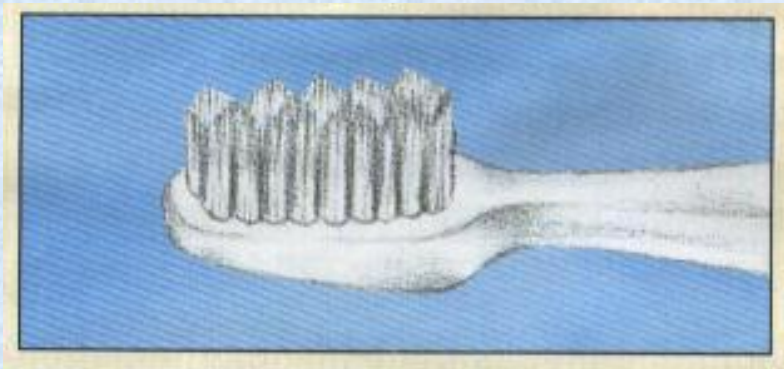


Заканчивают чистку зубов круговыми движениями щетки с захватом зубов и десен при сомкнутых челюстях.



Зубы в стадии прорезывания чистят горизонтальными движениями вперед-назад.

Выбор зубной щетки и пасты



Дети должны пользоваться маленькой зубной щеткой с нейлоновыми щетинками средней мягкости с закругленными концами.

Дети должны пользоваться фтористой зубной пастой. На влажную щетку выдавливают небольшое количество зубной пасты-с горошину.



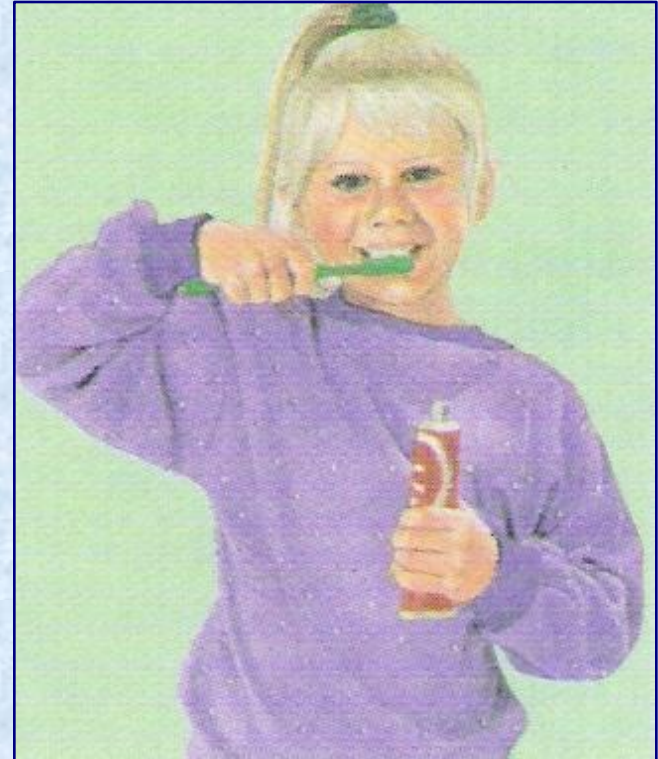
Не все пасты одинаковы



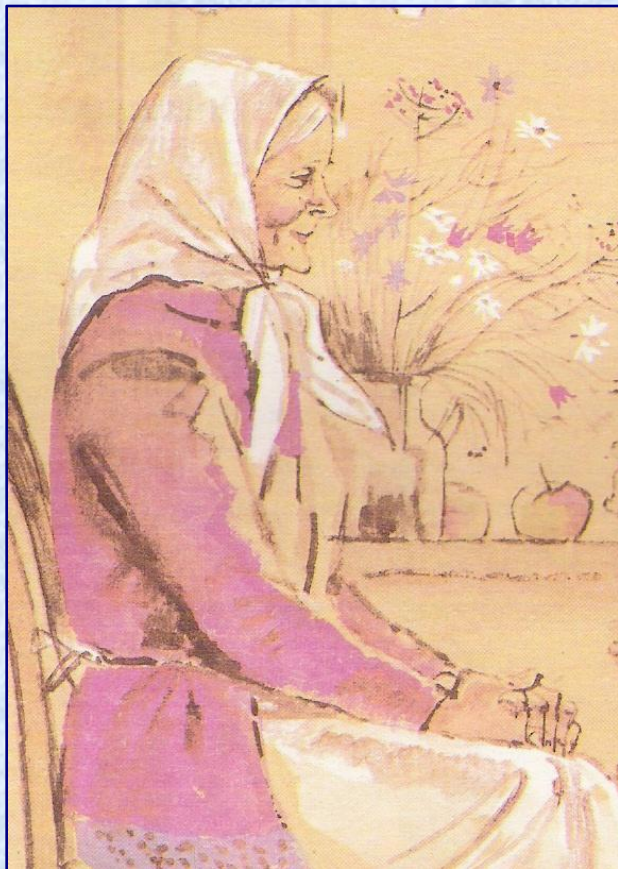
Пользуйтесь детскими зубными пастами, которые не только удаляют налет, но и оказывают лечебное воздействие на зубы и десны. Например, специальные детские зубные пасты нового поколения [Аргодент Море](#) - с водорослями от зубного камня и [Аргодент Хвоя](#) — зубная паста с фитонцидами, очищает зубы от зубного налета. Уменьшает кровоточивость десен.

ГИГИЕНА ЗУБОВ

- Чисти зубы только зубной щёткой и обязательно чистой.
- Зубную щетку меняй каждые 3 месяца.
- Чисти их в течение трёх минут
- Чисти зубы с внешней и с внутренней стороны круговыми движениями и движениями сверху вниз
- Чисти зубы зубной пастой, зубным порошком два раза в день.
- После приёма пищи полощи рот кипяченой водой
- Посещай стоматолога каждые полгода.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ от бабушки Варвары



- Употребляй в пищу больше сырых фруктов и овощей (грызи морковку, яблоки, репку).
- Зубам полезен витамин D, а он есть в рыбе, яйце, молоке. Каждый день выпивай стакан молока.
- Для зубов полезен чёрный хлеб и твердый сыр.

Вывод



Мы надеемся, что в дальнейшем вы будете правильно выбирать зубную щетку, пасту, правильно чистить зубы, а также будете правильно питаться. Тогда у вас не будут болеть зубы и засияет красивая улыбка.

Список литературы:

- Коростелев М. Шаг за шагом: Твой календарь здоровья.
- Ликум А. Все обо всем: Популярная энциклопедия для детей.
- Семенова И. Учусь быть здоровым.
- Студеникин М. Книга о здоровье детей.
- Интернет-ресурсы.