

Зубы и уход за ними



Первые зубы у детей - молочные - начинают прорезываться примерно с **4** месяцев, и к **3** годам занимают свои места. В **6** лет молочные зубы начинают выпадать и заменяться постоянными зубами, большинство которых вырастает к **13** годам.



Из каких же частей состоит каждый зуб?



Самые главные враги зубов –
это микробы и вредные бактерии!



Они появляются на зубах после еды и очень быстро размножаются, огромное количество микробов и бактерий начнут разрушать их и возникнет....

кариес

Ой-ой-ой! Больно!!!

- Что нужно делать, чтобы зубы не болели?



1. Обязательно чистить зубы два раза в день утром и вечером! И не меньше 3 минут!

- **И важно это делать правильно!!!**



2. Полоскать рот после еды!

**3. Пользоваться зубными нитями
и зубочистками**

**4. И обязательно посещать стоматолога не
реже двух раз
в год!**



Правильное питание – залог здоровья зубов

- Лучше друзья зубов – фтор и кальций. Кальцием богаты рыба, грецкие орехи и миндаль, фасоль и соя, изюм, курага и другие сухофрукты, зеленые овощи (капуста, салат, огородные травы, особенно петрушка)



Спасибо за внимание!!!

