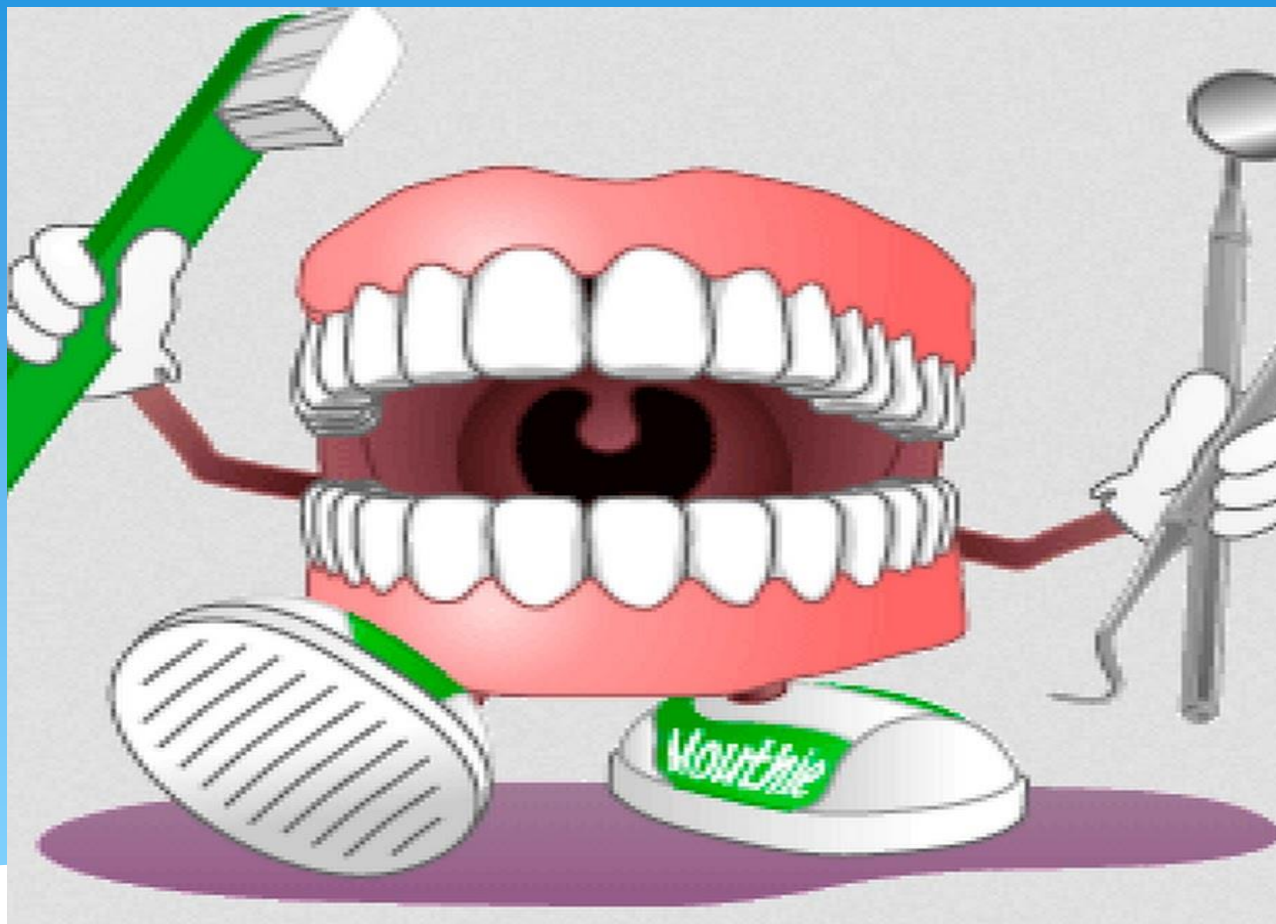
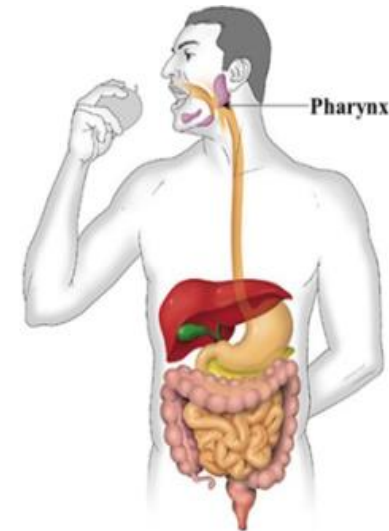


Чтобы зубы не болели



ОГКОУ «Ивановская специальная (коррекционная) школа-интернат № 1»
воспитатель: *Орлова Н.А.*

Зубы – наши помощники



С помощью зубов мы откусываем и пережёвываем пищу, которая в измельчённом виде поступает в желудок. Там она лучше переваривается.

Зубы и речь



Зубы имеют большое значение для человеческой речи. Ясное и чистое произношение слов отличает речь человека, имеющего здоровые зубы. При разрушении и потере зубов речь становится невнятной, многие слова в разговоре искажаются.

Зубы и красота человека



Здоровые зубы украшают лицо человека. Больные, разрушенные, покрытые мягкими и твердыми отложениями зубы портят внешний вид человека. Из такого рта всегда исходит гнилостный запах, который при разговоре чувствуется на расстоянии.

Зубы – живой организм



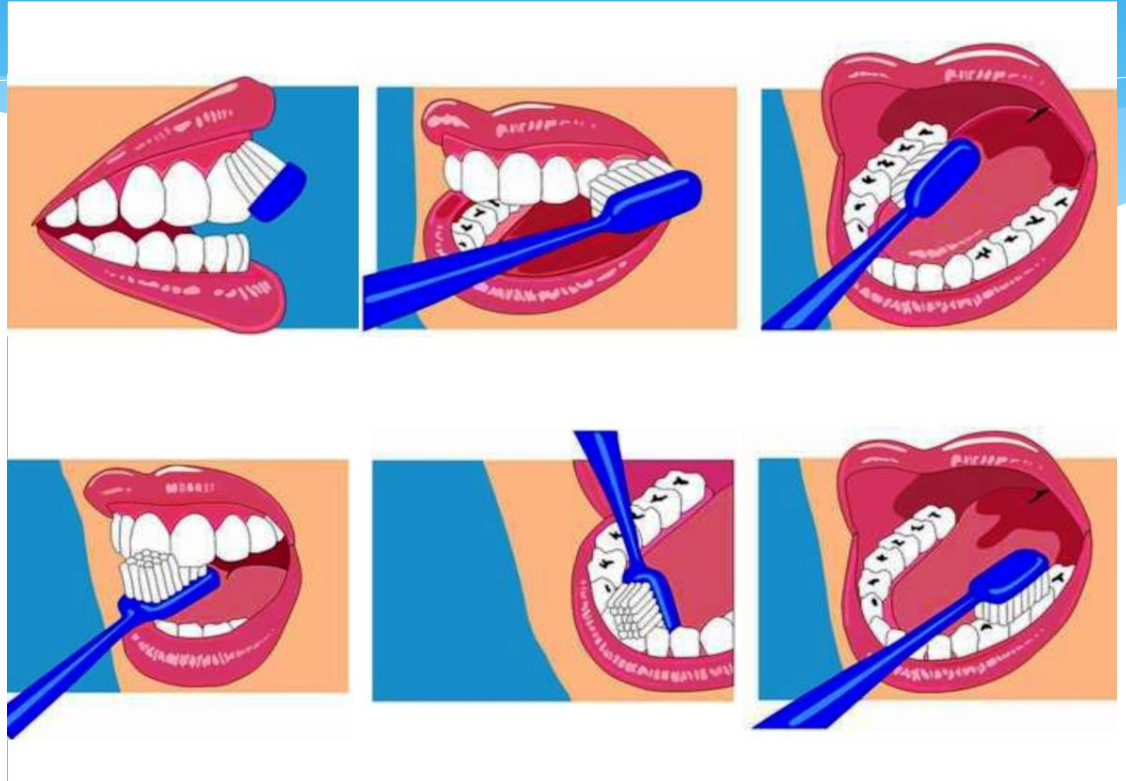
Зубы покрыты эмалью. Эмаль придает зубам красивый блеск. Эмаль зуба – это самая прочная часть тела. Она предохраняет зубы от повреждений и заболеваний.

Кариес зубов



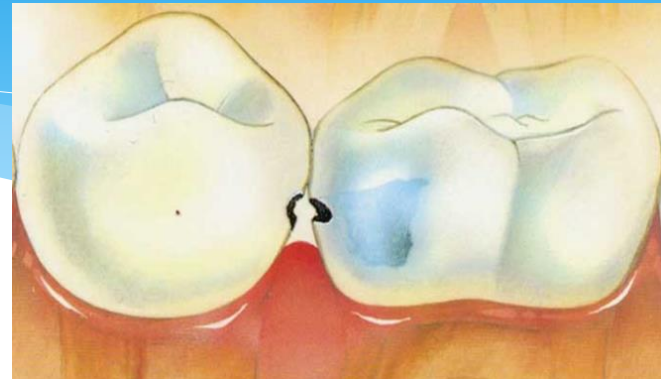
Кариес зубов – это разрушение зубов с образованием полости. Если человек не заботится о своих зубах, то они начинают разрушаться. Например, может треснуть эмаль, после чего в зубах образуются дырочки, в которые попадает пища. Попавшая в полость зуба пища способствует разложению тканей зубов. Дырочка зуба постепенно увеличивается и зуб начинает болеть.

Профилактика кариеса



Зубы могут заболеть от того, что между ними задерживаются и загнивают остатки пищи. Поэтому зубы нужно чистить два раза в день: после еды утром и вечером перед сном, не менее трёх минут.

Зубная нить



Зубная нить — специальная нитка для очистки межзубных промежутков от зубного налета. Использование зубной щётки позволяет очистить лишь три из пяти поверхностей зуба человека. Оставшиеся две поверхности между зубами нуждаются в особом уходе, так как зубной налёт и кусочки пищи из межзубных промежутков с помощью щётки извлечь не всегда удастся.

Жёсткие овощи и фрукты



Жёсткие овощи и фрукты во время пережёвывания способствуют очистке зубов, обеспечивают массаж десен, стимулируют выделение слюны, омывающей ротовую полость и уменьшающей количество микробов и бактерий.

Полоскание рта водой



После еды требуется прополоскать рот водой, чтобы избавиться от остатков пищи.

Жевательная резинка и зубы



Жевательная резинка также очищает зубы после еды. Жевание сопровождается обильным выделением слюны, за счёт чего происходит удаление остатков пищи из ротовой полости. Кроме того жевательная резинка стимулирует кровообращение в дёснах, поддерживает кислотно-щелочной баланс в полости рта, освежает дыхание. Однако при жевании очищается только одна (жевательная) поверхность зубов. Все остальные поверхности зубов остаются неочищенными.

Жевательная резинка и зубы



4. ИЗ-ЗА ЖЕВАТЕЛЬНОЙ РЕЗИНКИ ЛОМАЮТСЯ
ЗУБЫ И ВЫПАДАЮТ ПЛОМБЫ.



Если у вас пломбы в зубах, то лучше отказаться от жевательной резинки, т.к. она может расшатать эти пломбы. Чтобы освежить дыхание, то лучше подержать жвачку во рту.

Холодная и горячая пища



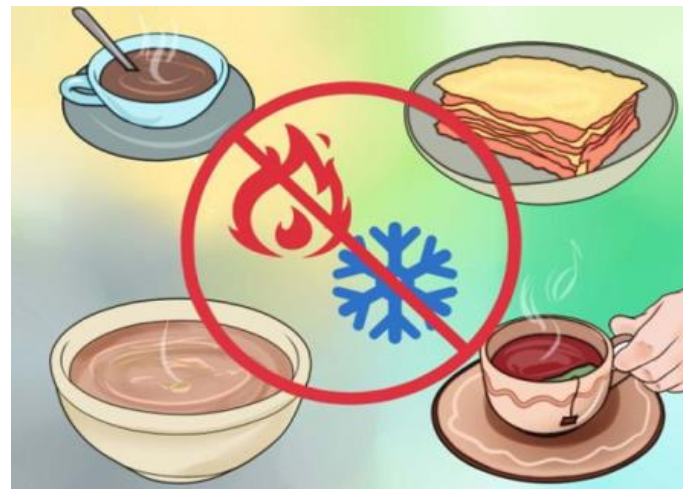
Холодное мороженое



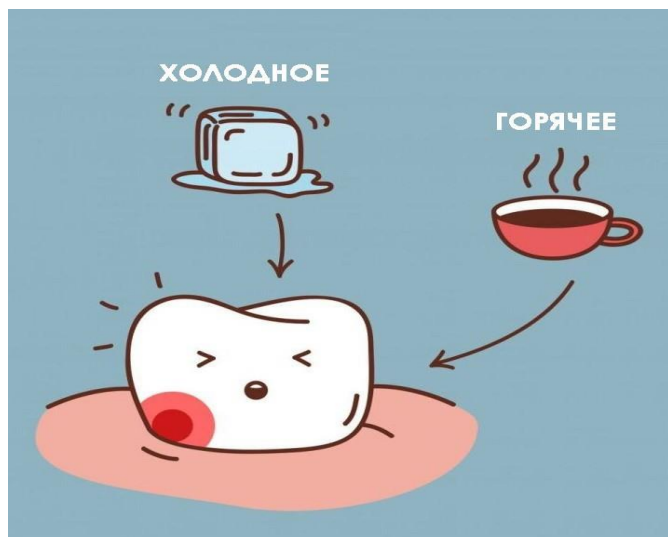
Горячий чай



Для того, чтобы предупредить повреждение эмали зубов, не следует увлекаться слишком холодной или очень горячей пищей, особенно если холодная и горячая пища чередуются между собой.



Холодное и горячее

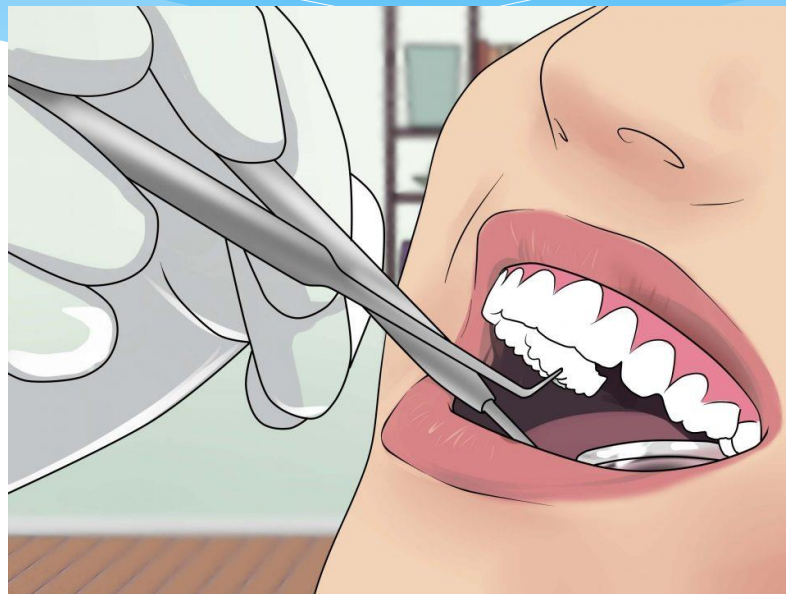


ЗУБЫ И СЛАДОСТИ



Не увлекайтесь тортами, печеньем, конфетами. Они являются хорошей пищей для микробов.

Обращение к стоматологу



Нужно не запускать болезни зубов, своевременно обращаться к врачу. Пока дырочки маленькие, лечить зубы не больно. 2 раза в год обязательно нужно осматривать зубы у врача. Лечение и профилактика зубов осуществляется в стоматологических клиниках врачами-стоматологами. Старое название зубного врача – дантист, зубной врач.

Зубы и твёрдые продукты

НЕ ГРЫЗИТЕ ОРЕХИ, ЛЕДЕНЦЫ И ДРУГИЕ ТВЁРДЫЕ ПРОДУКТЫ



Нельзя подвергать зубы чересчур сильным физическим нагрузкам: грызть орехи, держать в зубах гвозди, перекусывать ими какие-либо твердые предметы, чистить зубы проволокой или булавкой.

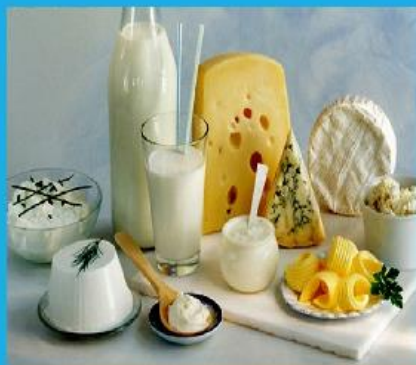


Зубы и семечки



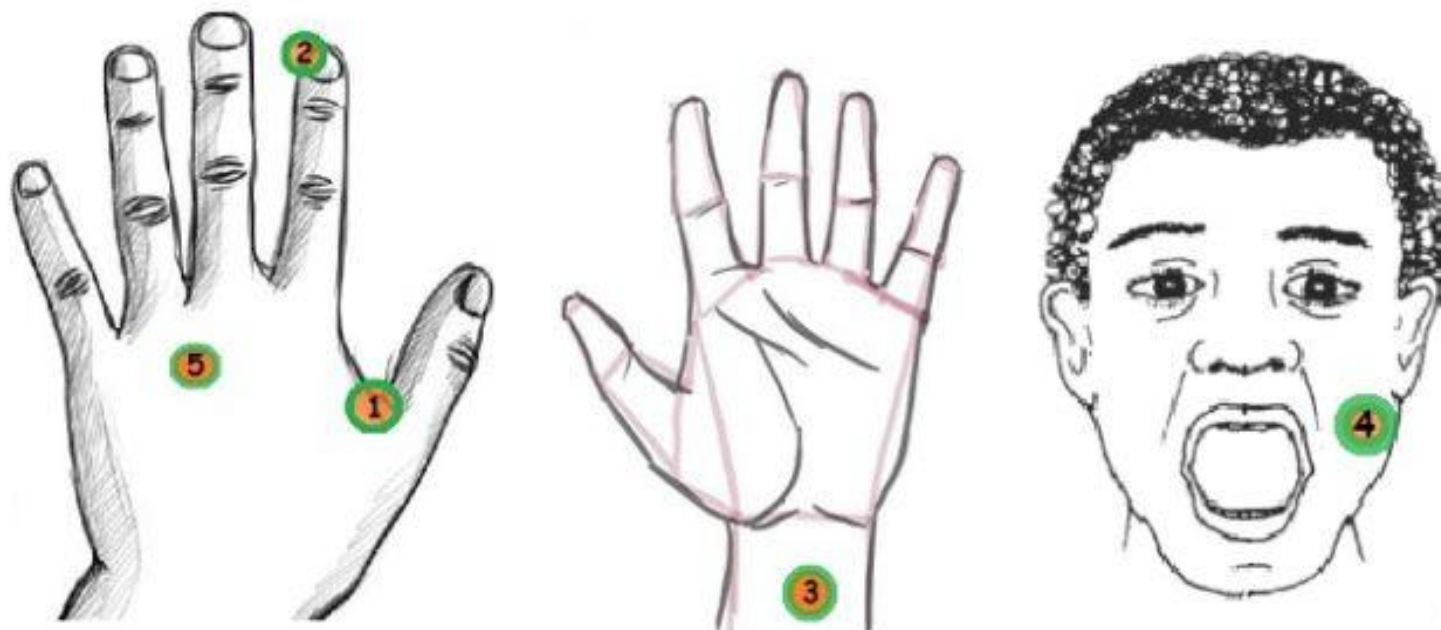
Семечки – полезный продукт. Однако семечки нужно употреблять в очищенном виде. Когда человек грызет семечки зубами, то возникает вероятность порчи и потери зуба

Полезные продукты для зубов:



Полезными для зубов считаются продукты, насыщенные кальцием, магнием, фтором, фосфором, клетчаткой, витаминами, а также содержащие антисептические, противовоспалительные и отбеливающие компоненты. Наибольшую ценность представляют морепродукты, молочная продукция, яйца, орехи, твёрдые овощи и фрукты, мёд.

Грязные руки



Грязными руками можно занести инфекцию

Курение и зубы

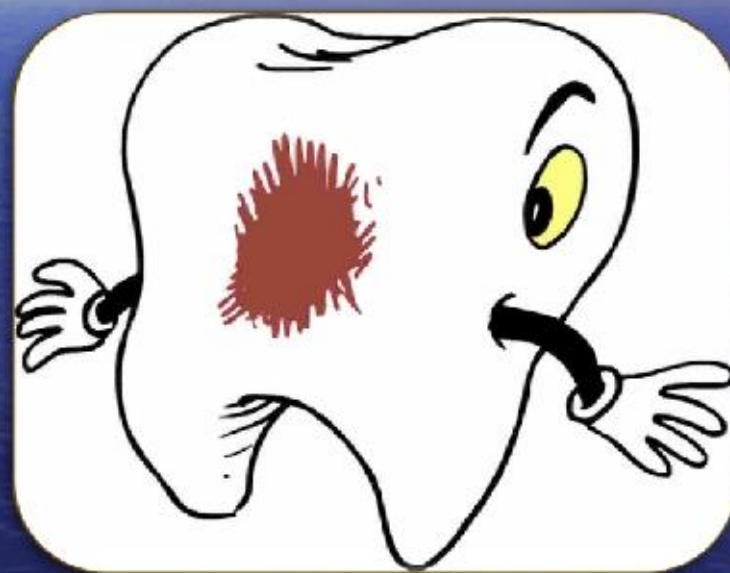


В первую очередь сигаретный дым проникает в ротовую полость. Воздействие высокой температуры в сочетании со множественными ядовитыми веществами разрушает эмаль. Зубы курильщика покрыты микротрещинами и налетом.

- Именно с зубов и слизистой оболочки ротовой полости начинается весь этот вред (рак лёгких, инсульт и т.д.) и именно их табачный дым поражает больше всего и в первую очередь.



Берегите зубы



Кариес