

Если зубы в порядке, значит всё в порядке

Большая зубная АБВГДЕЙКа для маленьких профессионалов



Здоровые зубы

Недостаточно тщательная чистка зубов является причиной кариеса. В зубном налёте находятся много невидимых бактерий, которые превращают сахар из еды в кислоту. Эта кислота образует дырки в зубной эмали. Так образуется кариес. Зубы с кариозными чёрными дырками очень болят. Как ты можешь это предотвратить:

- ☺ чистить зубы надо 2 раза в день по 2-3 минуты. Обязательно перед сном!
- ☺ Достаточно пасты величиной в горошинку! Важно, чтобы в нём был фтор. 
- ☺ Мама или папа должны ещё раз почистить твои зубы.
- ☺ После чистки зубов перед сном нельзя больше есть, можно только пить воду.
- ☺ Электрическая щётка чистит зубы лучше обычной.
- ☺ 2 раза в год контроль у стоматолога поможет сохранить зубы здоровыми.



Сахар, скрытый в продуктах питания:



1 упаковка «Холодного чая» (500 мл)
= 13 кусочков сахара



1 стаканчик фруктового йогурта (150 гр)
= 8 кусочков сахара



1 полная горсть (50 гр) желатиновых медвежат
= почти 8 кусочков сахара



1 порция (20 гр) кетчупа = почти 2 кусочка сахара

Против враждебного кариеса

Сахар — это основная причина образования кариеса, он незаметно содержится во многих продуктах и напитках.

- ☺ Пей как можно больше воды, в таких напитках, как «Холодный чай», «Лимонад», «Кола» содержится много сахара.
- ☺ После каждого приёма пищи пей воду!
- ☺ Ешь во время перекусов фрукты, морковь, огурцы, перец или орехи, вместо шоколада, пирожного или чипсов.
- ☺ Проконтролируй, сколько сахара ты ешь на завтрак или во время перекусов. Попробуй найти спрятанный сахар!





Викторина

1. Какой зубной пастой следует тебе пользоваться?
 о Зубная паста с лимоном
 о Зубная паста со фтором
 о Зубная паста с сахаром
2. Как часто нужно чистить зубы?
 о 1 раз в неделю
 о 2 раза в день
 о ежечасно
3. Чем чистят зубы?
 о Щёткой для волос
 о Маленькой унитазной щёткой
 о Зубной щёткой
4. Сколько имеется молочных зубов?
 о 20
 о 32
 о 16
5. Как часто нужно ходить к стоматологу?
 о 1 раз в год
 о 2 раза в год
 о один раз в 3 года
6. Что происходит во время жевания?
 о Зубы танцуют и кружатся.
 о Производится больше слюны.
 о Двигаются уши.
7. Зачем нужна слюна?
 о Она пачкает зубы.
 о Она смывает бактерии.
 о Она купает бактерии.
8. Как называются зубы, растущие на место молочных?
 о Молочные
 о Подростковые
 о Постоянные
9. Что является полезным для зубов?
 о Жевательная резинка без сахара
 о Шоколад
 о Леденцы

Ответы: 1б, 2в, 3с, 4а, 5б, 6в, 7д, 8с, 9а



Анекдоты

Зубной врач-женщина - пациенту, настраивая бор-машину:
 -А помнишь, Федя, в школе ты сидел за мной и без конца колол меня булавкой ?

Зубной врач говорит пациентке:
 - Не нужно так широко раскрывать рот.
 - Но вы же сами сказали мне, что должны ввести туда зеркальце и инструменты.
 - Но сам-то я останусь снаружи !

Скороговорка «У зубного врача»
 Два часа не есть ужасно.
 Я не завтракал напрасно.
 Есть хочу, как никогда.
 Два часа ждать ерунда.
 Есть характер, воля есть.
 Раз нельзя не стану есть.

