

# Хорошие зубы- залог здоровья

Улыбнитесь пошире,

И пусть все видят,

Что ваши зубы,

Согласно словарю

эпитетов,-

Крупные и ровные,

Острые и частые,

Твердые, жемчужные,

Белые, клыкастые,

Мраморные, крепкие,

Самые смехастые.

МАОУ СОШ № 3

## Памятка по уходу за зубами



83437427537

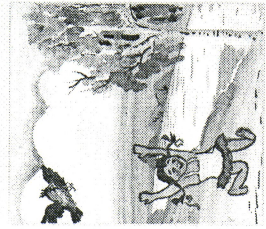


Уроки биологии

МАОУ СОШ № 3

Телефон: 83437427537

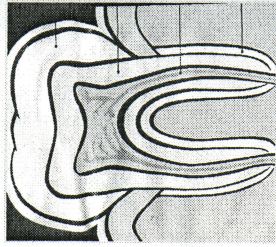
## Человек- часть природы



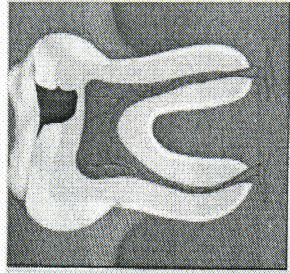
Знать свой организм нужно для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье.

## Мы и наши зубы

Зубы- это очень важная часть пищеварительного канала. Зубами человек откусывает и пережевывает пищу. Больные зубы могут быть причиной различных заболеваний.

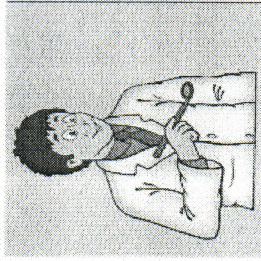


Кариес- разрушение зуба с образованием в нем полости (дырки).. Бактерии, попадая внутрь зуба, разрушают нервы и кровеносные сосуды. С этого момента зуб болит.

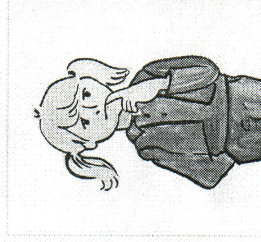


## Болят зубы- скорее к врачу

В начальной стадии кариеса лечение зуба практически безболезненно. Поэтому при появлении в зубе даже небольшой дырки,



но об-  
нуж-  
сразу



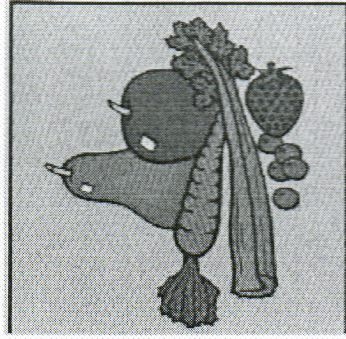
ратиться к врачу стоматологу.

## Полезные советы

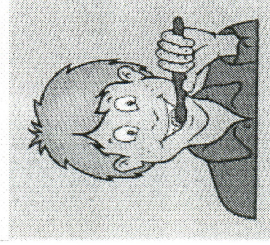
Чтобы не болели зубы, нужно есть много овощей и фруктов, мясо, рыбу, яйца, пить побольше молока.

Не ешьте много конфет и не слишком увлекайтесь сладкой газированной водой.

Пейте натуральные соки овощей и фруктов. В вашем меню обязательно должны быть салаты из овощей.



## Здоровые привычки



Чистить зубы 2 раза в день (утром и вечером)  
Использовать фтористую зубную пасту.

Зубная щетка должна быть средней мягкости с закругленными концами.

Зубные щетки регулярно мыть с мылом и обдавать кипятком.

Зубную щетку менять каждые 3 месяца.

После приёма пищи положить рот кипяченой водой.

Посещать стоматолога 2 раза в год.

