

Что надо делать, чтобы зубы были здоровые?

Содержите в чистоте зубную щетку. И обязательно выкидывайте старую, потрепанную зубную щетку, как только она утратит свои качества (каждые 3-6 месяцев или как только щетинки начнут отгибаться).

Правильное питание: ежедневно употреблять в пищу молоко или молочнокислые продукты, мясо, рыбу, черный хлеб, разнообразные овощи и фрукты во все сезоны года.

Употребляйте твердую пищу: это укрепляет десна и зубы.

Ешьте сыр - истребитель бактерий. Если вы съели что-нибудь сладкое, то в первые же 5 минут заешьте его кусочком сыра (25 - 30 г) с низким содержанием жира или совсем нежирного - истребитель бактерий. Небольшое количество сыра стимулирует образование слюны, которая нейтрализует кислоту, вызывающую кариес. Кроме того, в сыре присутствуют особые вещества, способствующие предохранению зубной эмали от разрушения.

Погрызьте яблоко. Любые твердые фрукты и овощи замедляют процесс разрушения зубов.

Ешьте больше йогурта. Нежирный натуральный йогурт - великолепный источник кальция, который способствует формированию здоровых зубов в юности, укрепляет кости человека, поддерживающие белоснежные зубы.

Осторожно с пищей, пристающей к зубам. Бананы и изюм полезны для организма человека, но совсем не для наших зубов.

О пользе жвачки. Лучший десерт для зубов - жевательная резинка, не содержащая сахара. Жевание жвачки в течение 20 минут после еды способно уменьшить риск разрушения зубов, если более 20 минут, жвачка способствует разрушению зубной эмали.

Как же сохранить зубы здоровыми?!

- Ешьте фрукты и овощи!
- Не злоупотребляйте сахаром и сладостями!
- Полощите рот после еды!
- Чистите зубы два раза в день: после завтрака и перед сном!
- Меняйте зубную щётку каждые 3 месяца!
- Дважды в год посещайте стоматолога!

Стихи о зубах

Ежик плачет и кричит - Очень сильно зуб болит!

А к врачу идти боится: - Мама, не пойду в больницу!!!

Доктор мне совсем не нужен, может сделать только хуже.

- Не кричи так, милый Ежик, врач полечит и поможет.

Поскорее успокойся и врачей совсем не бойся.

Доктора нужны затем, чтоб помочь всегда и всем

У волчонка зуб заныл, он пошел к врачу

В кресло сел, но вдруг вскочил с криком: - Не хочу!

Зарычал и сгоряча чуть не укусил врача!

Бегать стал от докторов и остался без зубов!

Трудно волчонку добычу ловить, что ж, надо вовремя зубы лечить!

И при лечении уметь потерпеть, чтобы здоровые зубы иметь.

Зубы чистим пастой мятной, ароматной и приятной.

Щеткой действуем умело. Зубы станут очень белы!

Надо чистить каждый зуб, верхний зуб и нижний зуб,

Даже самый дальний зуб, очень важный зуб.

Изнутри, снаружи три, три снаружи, изнутри...

Мы чистим, чистим зубы и весело живем,
А тем, кто их не чистит, мы песенку споем.
Эй, давай, не зевай, о зубах не забывай,
Чистить зубы не ленись, снизу вверх, сверху вниз.
Как поел, почисти зубки. Делай так два раза в сутки.
Предпочти конфетам фрукты, очень важные продукты.
Чтобы зуб не беспокоил, помни правило такое:
К стоматологу идем в год два раза на прием.
И тогда улыбки свет сохранишь на много лет.