



Чтобы зубы были крепкими и здоровыми

Каждый человек мечтает о красивой улыбке, открывающей великолепные белоснежные зубы. Но эти мечты у многих заканчиваются уже в раннем детстве. Поэтому встаёт вопрос о сохранении зубов.

Вот чтобы наши зубы всегда были здоровыми, нужно придерживаться нескольких простых правил.

После каждого приема пищи обязательно чистить зубы, а если нет такой возможности, то, по крайней мере, прополаскивать рот.

Для того, чтобы укрепить зубы, необходимо следить за правильным питанием. Оно должно быть здоровым, сбалансированным, а в рацион необходимо включать фрукты, овощи, рыбу, печень, орехи, молочные продукты. Они просто необходимы нашему организму для укрепления зубов, потому что в них содержится большое количество кальция и фтора

Не забывайте также не реже двух раз в год обращаться к стоматологу для контрольных осмотров и проведения профессиональной гигиены полости рта.

Жевательная резинка: Польза или Вред?

Жевательная резинка не может сравниться с зубной щеткой. При жевании очищается только одна сторона зубов — жевательная.

Постоянное жевание может оказывать вредное влияние на состояние височно-нижнечелюстного сустава, который соединяет височную кость и нижнюю челюсть.

Жевательная резинка вызывает выделение желудочного сока. Как утверждают гастроэнтерологи, жевание на голодный желудок может привести к появлению или обострению гастрита

Жевательные резинки, содержащие сахар, способствуют развитию кариеса (кислая среда, возникающая в полости рта при распаде сахаросодержащих продуктов, создает условия для развития кариесогенных микробов).

Жевание сопровождается обильным выделением слюны, за счет чего происходит частичное очищение зубов, и удаление остатков пищи.

Жевание резинки способствует развитию жевательной мускулатуры, замыканию рта и опосредованно — формированию носового дыхания.

Жевание также укрепляет десны, что является профилактикой пародонтита.

Жевательные резинки с заменителями сахара (сорбитол, ксилит) восстанавливают кислотно-щелочной баланс в полости рта.

Запомните:

жевательная резинка может оказать полезное действие, если не злоупотреблять ею;

жевать следует непродолжительное время после еды;

отдавать предпочтение жевательным резинкам, содержащим сахарозаменители;

заменить чистку зубов жевание резинки не может.

Как правильно чистить зубы

Зубы чистят два раза в день: утром — после завтрака, вечером — перед сном.

Длительность чистки зубов должна составлять 2—2,5 минуты. Меньшее время недостаточно для тщательной очистки зубов, большая длительность приводит к повреждению десен и эмали зубов.

Чистка зубов производится при несомкнутых зубах. Используют вертикальные (подметающие), горизонтальные (возвратно-поступательные) и круговые (массирующие) движения.

Чистку зубов и десен начинают с наружной поверхности верхних правых коренных зубов. Последовательно проводят чистку зубов верхней, а затем нижней челюсти.

При чистке наружных поверхностей зубов верхней и нижней челюстей щетка устанавливается под углом 45°С по отношению к поверхности зуба, щетинки щетки должны быть направлены к деснам. Вертикальными «подметающими» движениями вниз — для верхней челюсти и вверх — для нижней челюсти зубной налет удаляется одновременно и с десен.

Внутренние поверхности зубов чистят также вертикальными «подметающими» движениями: сверху вниз на верхней челюсти, снизу вверх — на нижней. В районе коренных зубов щетка располагается горизонтально.

Жевательные поверхности коренных зубов верхней и нижней челюстей очищают горизонтальными возвратно-поступательными движениями. Задача родителей:

Детям начинать чистить зубы щеткой нужно приблизительно с 2 лет. Чтобы заинтересовать ребенка в этом процессе, следует выбирать зубную пасту приятную на вкус и оригинальную щеточку с игрушками. При этом обязательно, чтобы кто-то из родителей стоял рядом и сам чистил зубы, а ребенок его копировал

Сказка про медвежонка

Жил-был медвежонок. Он ужасно не любил чистить зубки.

- Зубы надо обязательно чистить 2 раза в день: утром и вечером, - говорила ему мама.

Но Мишка ее не слушал.

- Не будешь чистить зубы, они заболят, - сердился папа.

Но Мишка и его не стал слушать.

Подумаешь, - решил глупый медвежонок, - Какая разница, чищу я зубы или нет! Не могут они от этого заболеть.



Однажды он сидел на кухне и грыз яблоко. Вдруг ему стало больно-пребольно.

- Неужели, зуб заболел? – удивился медвежонок. – Ну и что! Это потому что яблоко очень твердое. Буду есть мед. Он мягкий, и от него-то уж точно зубы болеть не будут.

И он взял бочонок с медом. Но и от меда зубы болеть не перестали. Медвежонок расстроился и пошел к друзьям за советом. Медвежата весело играли на лесной опушке.



- Мишка, привет! – закричали они. – А почему ты такой грустный?
 - Зубы болят, - печально сказал медвежонок.
 - Наверное, ты забывал их чистить? – предположили друзья.
 - А вы что, каждый день чистите? – удивился медвежонок.
 - А как же, - наперебой закричали медвежата. – Не просто каждый день, а утром и вечером. Разве родители тебе не говорили, что если за зубками не ухаживать, то они будут болеть?
 - Говорили, - загрустил медвежонок. – Только я их не слушался.
- Он побежал к маме-медведице и прямо с порога закричал:
- Мама, мама! Где моя зубная щетка, давай ее скорее сюда!
- С тех пор медвежонок никогда не забывал чистить зубы.

Сказка про больные зубки

Жили-были зубки. Жили они, не тужили во рту у мальчика Ванечки. Сначала они жили хорошо, были они белые, красивые и здоровые. Только очень недолго они радовались. Плохой им хозяин достался, просто неряха. Он их почти совсем не чистил. Ванечка вообще очень не любил умываться. Грустили зубки и обижались на Ванечку. Печальная жизнь у них настала, и заболели они от расстройства.

- Мы слышали, - сказали передние зубы, - что если хозяин зубы не чистит, то они могут обидеться и уйти от него совсем.

- Как так? – не поверил Ванечка. – Куда уйти? А как же я конфеты есть буду? А яблоки как грызть? Не может быть!

И он побежал к старой мудрой бабушке. Бабушка была старенькая и много всего знала.

- Бабуля, - спросил Ванечка, - а правда, что зубки могут обидеться и уйти?

- Конечно правда, - сказала бабушка. – Зубки всегда обижаются, если их не чистят. Они начинают болеть и выпадать.

- Выпадать? – удивился Ванечка. – Это как?

- А так: выпрыгивают изо рта и убегают искать другого хозяина.

Задумался Ванечка, а потом и спрашивает:

- Бабуля, а как же я? Я ведь не могу без зубов!

- Тогда тебе надо с ними помириться.

- Да, - закричали зубки, - давай мириться, давай. Почисти нас, и мы не будем больше на тебя обижаться. Только не забывай, мы любим мыться утром и вечером.

- Хорошо, - обрадовался Ванечка.

С тех пор они больше не ссорились и жили дружно.

