

# Зубы и уход за ними

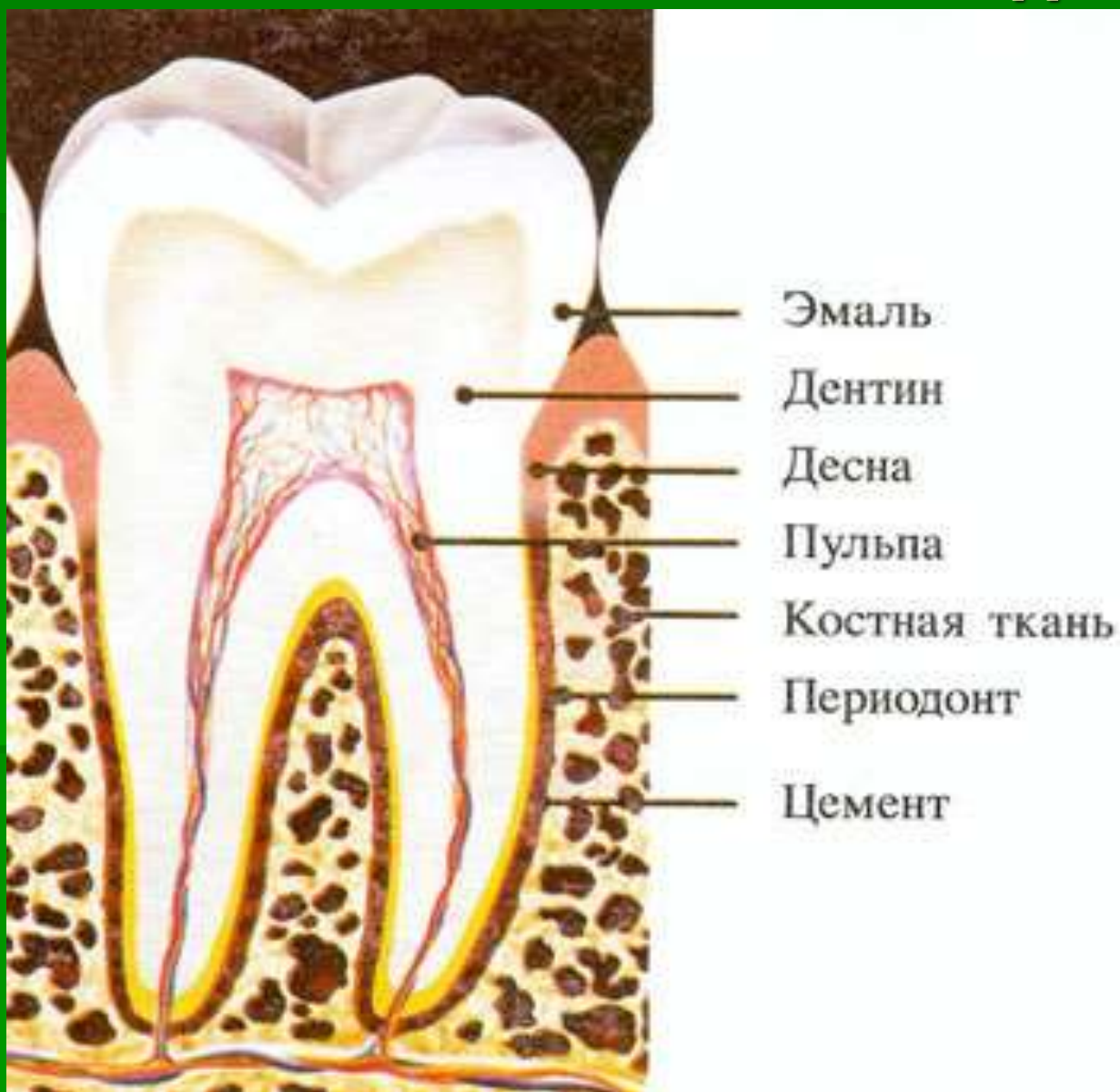


**Первые зубы у детей - молочные - начинают прорезываться примерно с четырех месяцев, и к трем годам занимают свои места. В шесть лет молочные зубы начинают выпадать и заменяться постоянными зубами, большинство которых вырастает к тринадцати годам.**

**Посмотрите, как располагаются ваши зубы в полости рта:**



# Из каких же частей состоит каждый зуб?



**А вот так выглядел бы зуб в разрезе:**



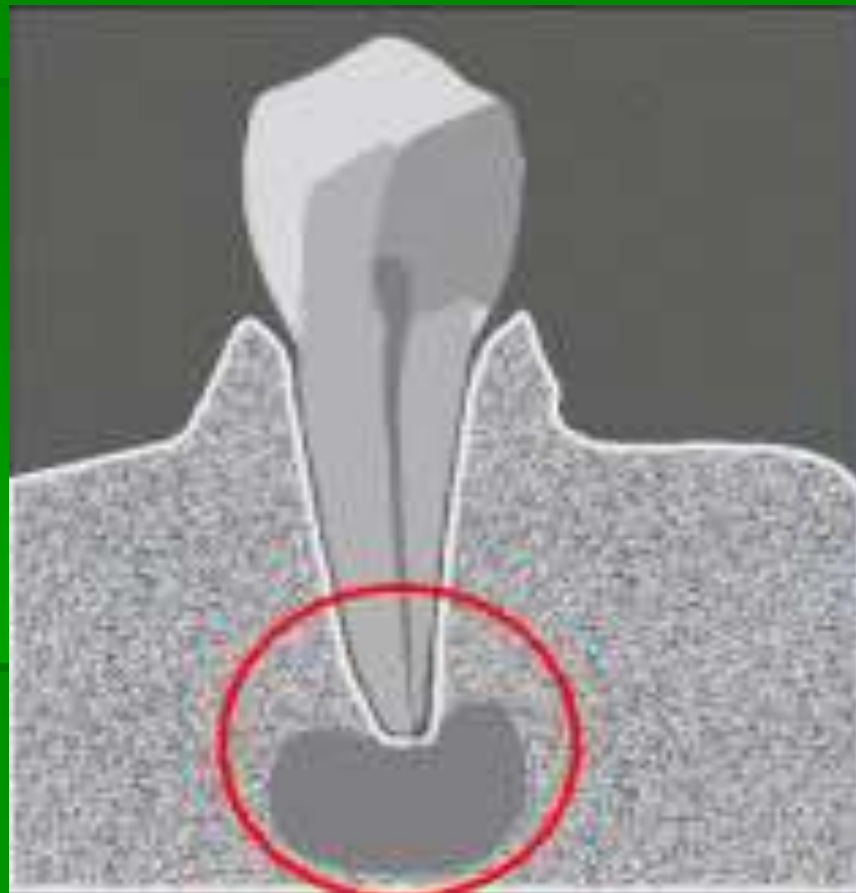
**Самые главные враги зубов –  
это микробы и вредные бактерии!**



Они появляются на зубах после еды и очень быстро размножаются и если ты не будешь ухаживать за зубами, огромное количество микробов и бактерий начнут разрушать их и возникнет....

**кариес**

**С поверхности зуба микробы проникают в десну и вызывают воспаление.**



И тогда:





**Ой-ой-ой! Больно!!!**

# Что делать, что бы зубы не болели?

1. Обязательно чистить зубы два раза в день - утром и вечером!

И не меньше **3** минут!





**Для этого тебе нужна зубная паста  
и зубная щетка.**

**Посмотри, какие бывают щетки:**



# И важно это делать правильно



Зубная щетка  
должна  
двигаться по  
зубу сверху  
вниз



Не забывай  
очищать  
внутреннюю часть  
зуба



Обязательно  
очищай  
пространство  
между зубами



Аккуратно  
вычисти задние  
(коренные) зубы.  
И пройди  
несколько раз  
щеткой по верхней  
стороне коренных  
зубов

**2. Полоскать рот после еды!**

**3. Не ковырять в зубах  
металлическими предметами,  
для этого есть деревянные или  
пластмассовые зубочистки!**

**4. И обязательно посещать  
стоматолога не реже двух раз в год!**



**Обычно дети очень боятся зубного врача,  
но если ты правильно ухаживаешь за  
зубами, то тебе бояться нечего - ведь у тебя  
здоровые зубы.**