

Продукты полезные для здоровья зубов

Молочные продукты



Морепродукты



Овощи и зелень



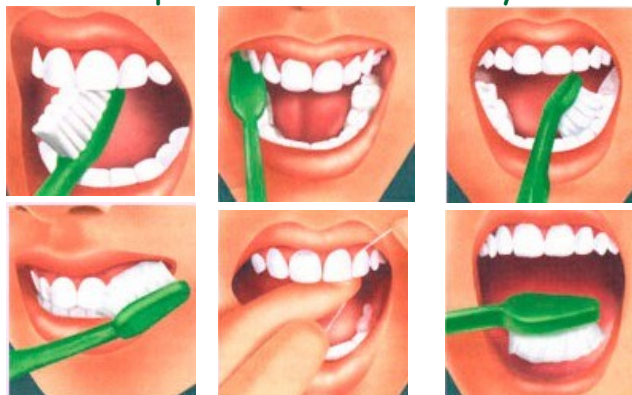
Зеленый и черный чай



HAPPY HEALTHY TEETH



Как правильно чистить зубы



Гу «Жодинский ГЦГЭ»

Г.Жодино, ул.Станционная, 3

Телефон: 44687

Факс: 44687

Эл. почта: zhodinogcge@gmail.ru

Береги зубки
смолоду

▶ Здоровые зубы -
здоровый
организм!

Телефон: 44687

► Как правильно ухаживать за полостью рта

Чистить зубы необходимо 2 раза в день—утром и вечером в течение 3-х минут, после приема пищи—прополоскать рот водой.

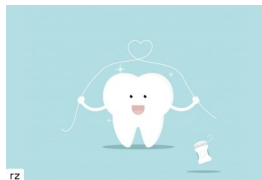
Зубная щетка — должна состоять из искусственных волокон. Большинству людей подходит средняя жесткость щетки. Для ухода за некрепкими деснами и зубами необходимо использовать мягкие щетины. Менять щетку необходимо каждые 3-4 месяца.



Любопытно, что кариесом можно заразиться и не абы как, а при использовании, например, чужих ложек или вилок, зубных щеток.

Зубные пасты—бывают отбеливающие, лечебные, профилактические. Если у вас нет видимых проблем, можно применять антибактериальную пасту комплексного действия. Она ухаживает за воспаленными деснами и полостью, борется с бактериями и зубным камнем, придает свежесть дыханию.

Зубная нить и ершик—дополнительные средства для ухода за зубами, помогающие удалить налет и излишки пищи, даже в самых труд-



Всего у человека 32 зуба. В течение жизни зубы у нас вырастают дважды. Первые, молочные, зубы начинают появляться у младенцев в возрасте 6-7 месяцев, и к концу третьего года жизни их вырастает 20. После 6 лет молочные зубы меняются на постоянные. Чтобы постоянные зубы выросли здоровыми, надо тщательно ухаживать за своими временными молочными зубами.

Кариес - это процесс разрушения зубов.

Любопытно, что кариесом можно заразиться и не абы как, а при использовании, например, чужих ложек или вилок, зубных щеток.



Эксперимент, проведенный учеными, показал, что дети, завтракающие по утрам или съедающие хотя бы фрукты, в два раза меньше были подвержены развитию кариеса. А так же кариес в большей мере грозит тем, кто не завтракает по утрам.

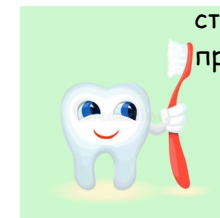


Интересный факт. В зубах сконцентрировано 99% всего кальция в организме!



Зубные щетки появились не так давно - всего около 500 лет назад, в 1498 году в Китае. Первые щетки для чистки зубов изготавливались из щетины, барсучьего и конского волоса.

Эмаль зубов обладает невероятной твердостью, потому что на 96% состоит из минералов. Это самая прочная «кость» человеческого те-



Зубы человека столь же уникальны, как и отпечатки его пальцев: даже у однояйцевых близнецов отпечатки зубных поверхностей неодинаковы, и эта особенность зубов, наряду с отпечатками пальцев, имеет большое информацион-

ГУ «Жодинский ГЦГЭ»

Телефон: 44687

Факс: 44687

Эл. почта: zhodinogcge@gmail.ru