**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 6 +**

**Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2022 г.**

**Гигиена зубов и полости рта**

Здоровые зубы– это красивая улыбка, свежее дыхание. Каждый человек должен иметь индивиду-альную зубную щетку.

Для предупреждения заболеваний зубов и десен нужно регулярно:

* тщательно долго пережевывать пищу, обязательно включать в рацион жесткие овощи и фрукты,
* сократить употребление сладостей,
* больше пить воды,
* после еды обязательно полоскать рот водой,
* чистить зубы, утром и вечером после ужина.

Зубы мне почистить нужно.

В руку щёточку возьму,

Зубную пасту нанесу.

И за дело взявшись смело,

Зубы чищу я умело:

Сверху - вниз и справа - влево.

Снизу - вверх и снова влево.

Изнутри, потом снаружи

Я старательно потру.

Чтоб не мучиться с зубами,

Щётку я вожу кругами.

Зубы чищу осторожно,

Ведь поранить дёсны можно.

Зубная щётка - любимица зубов. Она не только чистит зубы, но и массирует дёсны. Зубы должны встречаться со щёткой утром и вече-ром. Начинайте чистить передние зубы – щёточ-ку надо водить вниз - вверх. По верхним зубам ведите снизу вверх, по нижним – сверху вниз. Помните, когда почистите зубы, щёточку надо помыть, а потом поставить в стаканчик прямо. Если увидишь маленькую дырочку на зубе, сразу иди к стоматологу. Когда зуб начинают лечить своевременно, боли никакой нет. А ещё лучше, если ты два раза в год будешь показываться врачу, даже когда зубы не болят.

**

Кто чистит зубы по утрам,  
Тот поступает мудро!  
Кто чистит их по вечерам,  
Тот поступает мудро!  
А захотелось пожевать  
Зефир иль бутерброд,  
Кто мудр, тот будет полоскать  
После еды свой рот!  
Гони подальше тётку Лень,  
И помни о зубах весь день!

Здоровые зубы - красивая улыбка : информационный буклет / Муниципальное казенное учреждение культуры города-курорта Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека-филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова, отв. за выпуск Н.А. Морозова. – Кисловодск, 2022. – 4 с.

***Ссылки на использованные источники:***

1. Лекция «Правила личной гигиены школьника» [Электронный ресурс]. - Режим доступа : https://www.maam.ru/detskijsad/lekcija-pravila-lichnoi-gigieny-shkolnika.html**,** свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 12.02.2022).
2. Внеклассное мероприятие "Правила личной гигиены" [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://multiurok.ru/files/vneklassnoe-meropriiatie-pravila-lichnoi-gigieny.html>**,** свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 12.02.2022).
3. Сценарий классного часа "В гостях у Гигиены" [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/meropriyatia/stsienariiklassnoghochasavghostiakhugighiieny>**,** свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 12.02.2022).

**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

[**e.mail**](mailto:e.mail): [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)