

Пусть улыбка сияет здоровьем!

Если вы хотите, чтобы ваши зубки были здоровыми и крепкими, помните!

- ❖ Приходите на прием к врачу – стоматологу два раза в год, независимо от того, болят у вас зубы или нет.
- ❖ Зубы необходимо чистить обязательно пастой со фтором.
- ❖ Чистить зубы необходимо два раза в день: утром и вечером!
- ❖ Поменьше сладостей!
- ❖ Употребляйте в пищу больше фруктов, овощей и молочных продуктов!



Наш доктор -

Хоменко Татьяна Юрьевна



В нашей гимназии работает врач – стоматолог – Хоменко Татьяна Юрьевна. Вот что она рассказывает: «Стаж работы стоматологом – 16 лет. Стаж работы детского стоматолога – 14 лет. Стаж работы на Севере – 14 лет. В семье врачебная династия. У меня врачи, мама, бабушка, дедушка. Надеюсь, что мои дети станут врачами. Одна из важнейших задач – предотвратить и остановить на ранней стадии болезни зубов у детей. Мои пожелания всем гимназистам: «Улыбайтесь чаще! Пусть ваши улыбки сияют красотой и здоровьем!»

**Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1»**



**ЧТОБЫ ЗУБКИ
НЕ БОЛЕЛИ**

Составила ученица 9 б класса

Егорова Виктория

рук. Сидоренко Т.В.

Салехард * 2013 год

Дорогой друг!

Для того, чтоб быть красивым
И улыбкой щеголять,
Быть здоровым и счастливым,
Зубы надо укреплять!
Чтобы зубы не болели,
Гигиену соблюдай.
После ужина и утром
Чистить их не забывай!
Чистить правильно учись:
Снизу вверх, а сверху вниз,
От десны до края
Весь налет снимая.
Чисть не дольше трех минут,
Вымыть щетку не забудь.
Пусть храниться в ванной
Ручкой вниз в стакане.
Чтобы зубы не болели,
Чтобы избежать беды,
Полощите рот свой, дети,
Каждый раз после еды.
Чтобы зубы не болели,
Дай им тренировку!
Пусть грызут капусту,
Яблоко, морковку!

Остановите разрушение зубов

Существует два очень важных способа предотвращения стоматологических заболеваний в вашей семье:

1. Здоровое питание
2. Регулярная чистка зубов зубной пастой с фтором.

Здоровая пища для здоровых зубов!

- ✓ Именно те продукты с высоким содержанием сахара, которые вы едите между основными приемами пищи, вызывают серьезные проблемы с зубами.
- ✓ К разрушению зубов приводит не количество съеденного вами сахара, а частота его употребления.
- ✓ Приучайтесь есть сладкое только во время основного приема пищи.
- ✓ Научитесь между основными приемами пищи перекусить «безопасными для зубов» продуктами, такими как фрукты, сырые овощи, нейтральные йогурты, молоко, сыры.
- ✓ Откажитесь от сахара в большом количестве.

На приеме у стоматолога

