

ПРОФИЛАКТИКА СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

В рамках «Недели здоровья школьников Кубани» в параллели 3-х и 5-х классов прошли классные часы «Профилактика стоматологических заболеваний». Учащихся посетила детский стоматологический врач Ирина Сергеевна с целью формирования знаний учащихся о строении зубов, ознакомления с мероприятиями по профилактике стоматологических заболеваний.



Зубы имеют большое значение для человека. Без них невозможно нормальное пищеварение. Ими человек размельчает пищу, они способствуют произношению звуков и украшают наше лицо, являясь неотъемлемой частью нашей улыбки.

Укрепить здоровье зубов можно правильным питанием. Здоровые зубы: отказ от большого количества сладкого. Употребляйте больше сырые овощи и фрукты, молочные продукты, рыбу, сыры, натуральные соки, йогурты, принимайте витамины. Мы все любим – конфеты, торт, печенье, мармелад, сладкие шипучие напитки. Но они очень портят зубы, так как в них содержится много сахара. Сахар - самый страшный враг для зубов.



Чтобы зубы были здоровыми - их надо чистить. Это люди поняли давно. Что только они не перепробовали в поисках подходящего для этого средства. Древние греки, например, использовали золу, толченое стекло с песком и даже пемзу. Зубной щеткой им служили шерстяные тряпочки, пропитанные медом, а зубочистками - когти животных. Конечно, такой уход за зубами был мало приятен, однако, по свидетельству античных докторов, зубы древних греков выглядели просто замечательно.



В XIX веке начали чистить зубы толченым мелом, со временем его стали тщательно растирать, превращая в порошок, похожий на пудру. Зубная же паста появилась только в двадцатые годы минувшего столетия. Вот так-то, казалось бы, совсем простая вещь и очень необходимая человеку, а изобрели её позже автомобиля, паровоза и многого другого.

Аникеева Е.В., заместитель директора