

Чистите зубы два раза в день по две минуты!

Ребята!

С этим напоминанием вы не забудете чистить зубы!



2 минуты

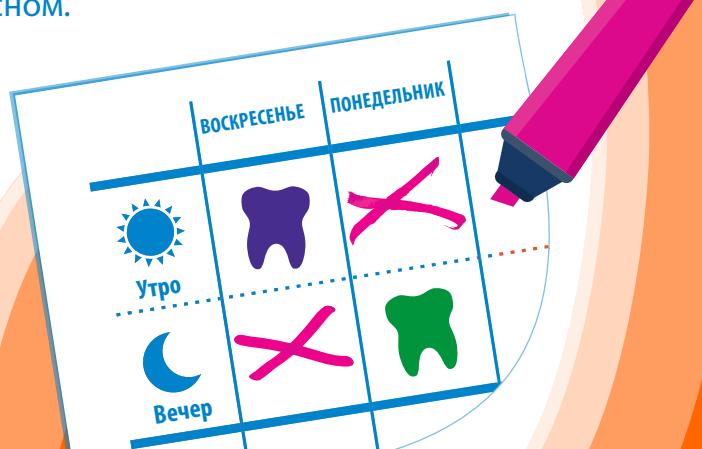
X2

Сверкающая улыбка — всегда!

Распорядок дня вашего ребенка должен предусматривать чистку зубов щеткой и содержащей фторид зубной пастой — два раза в день по две минуты.

Но чистка зубов не должна быть обременительной обязанностью. Вы можете способствовать поддержанию гигиены полости рта вашим ребенком, поощряя чистку зубов и делая ее забавным занятием.

- Этот календарь поможет вашему ребенку соблюдать полезные правила поддержания гигиены полости рта.
- Отмечайте двухразовую ежедневную чистку зубов полученными наклейками или фломастерами.
- Отмечайте квадратик наклейкой или галочкой каждый день, если ваш ребенок чистил зубы утром и перед сном.



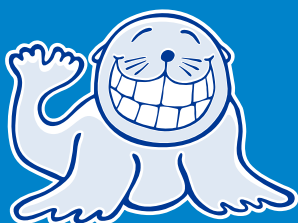
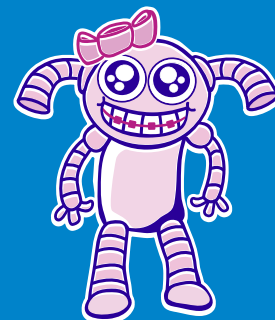
Мистер Гринс — большое мохнатое чудище, которое постоянно улыбается. Он очень заботится о своей знаменитой улыбке и поэтому регулярно чистит зубы щеткой и нитью.

Серджио — веселая акула с неотразимой зубастой улыбкой. Обитатели моря иногда пугаются, когда Серджио скалит жемчужно-белые зубы, но им незачем беспокоиться: Серджио предпочитает свежие фрукты и овощи.



Даг — веселая и мудрая елка. Даг растет уже много лет и хорошо разбирается в питании. Даг неразговорчив, но когда ему есть что сказать, прислушивайся к нему!

Лиз-И пользуется искусственным разумом, но у нее самые естественные чувства. Она прекрасно разбирается в том, какого ухода требуют зубы, и любит делиться с друзьями своими советами.

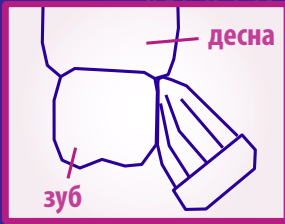


Саша хочет, чтобы зубы всех детей были покрыты силантом, предохраняющим сияние их улыбок! Только не путайте его с тюленем, потому что он — настоящий морской лев!

Как чистить зубы

Пользуйтесь мягкой щеткой, нанося на нее каплю содержащей фторид зубной пасты, размером с горошину.

ЧИСТИТЕ ЗУБЫ
2:00
МИНУТЫ!



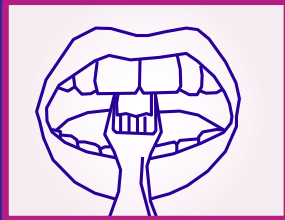
Направляйте волокна щетки под углом к десне.



Чистите каждый зуб маленькими кругами рядом с линией десен.



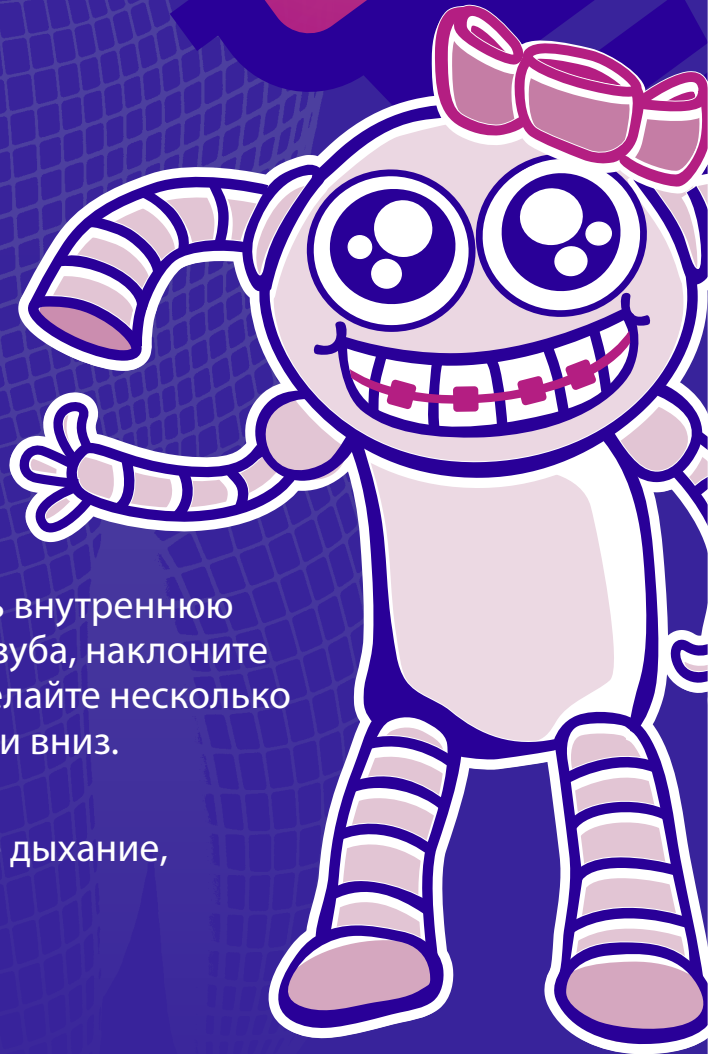
Чистите наружные, внутренние и жующие поверхности всех зубов.



Для того, чтобы очистить внутреннюю поверхность переднего зуба, наклоните щетку вертикально и сделайте несколько движений щеткой вверх и вниз.

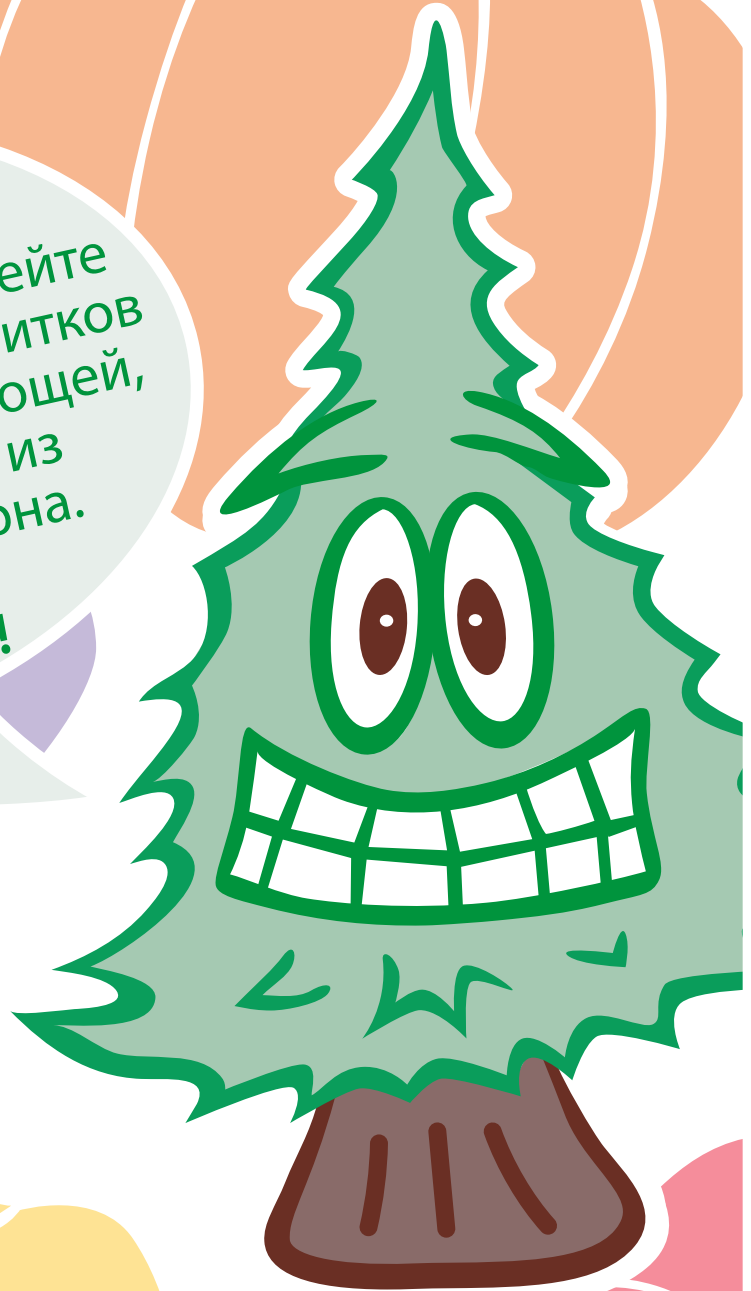


Чтобы у вас было свежее дыхание, очистите щеткой язык.



	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА
Утро							
Вечер							
Утро							
Вечер							
Утро							
Вечер							
Утро							
Вечер							

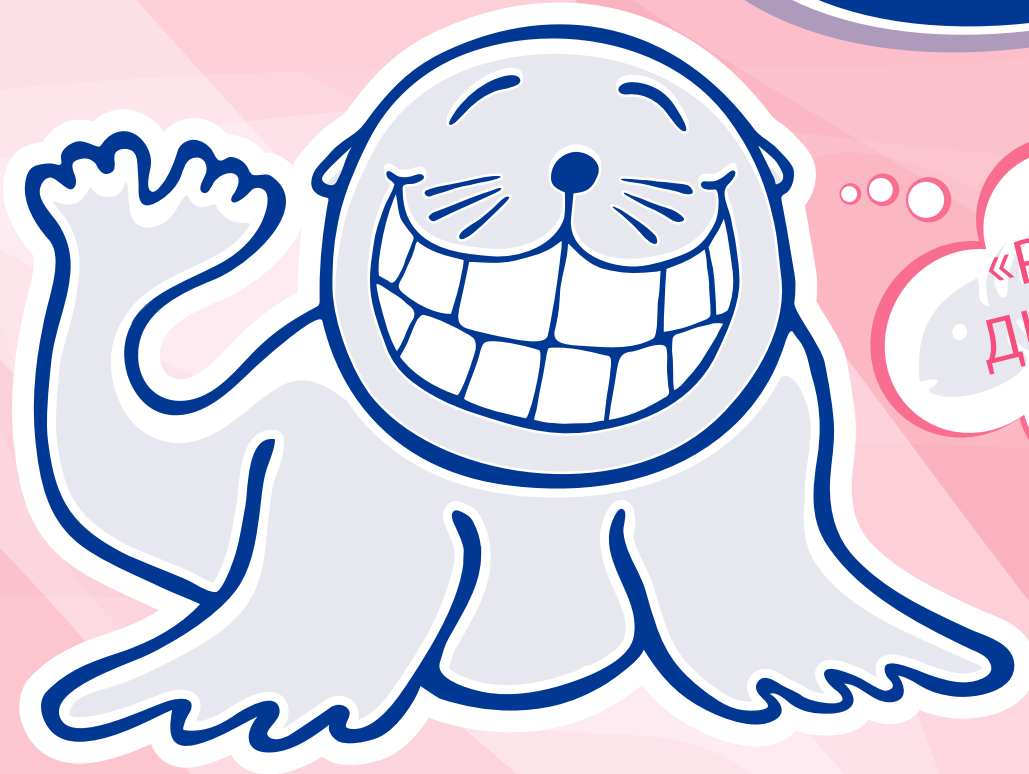
Чтобы у вас была
 великолепная улыбка,
 ешьте меньше сладкого, пейте
 меньше газированных напитков
 и соков. Ешьте больше овощей,
 фруктов и продуктов из
 цельносмолотого зерна.
**Ешьте продукты
 всех цветов радуги!**



	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА
☀ Утро							
☾ Вечер							
☀ Утро							
☾ Вечер							
☀ Утро							
☾ Вечер							
☀ Утро							
☾ Вечер							

Тюлени и морские львы посещают дантиста аквариума, чтобы у них не было «рыбного дыхания», налета на зубах и воспаления десен, которые могут приводить к образованию кариеса зубов.

Для того, чтобы у вас были здоровые зубы, вам следует посещать дантиста два раза в год.



«РЫБНОЕ ДЫХАНИЕ»
!!!???

	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА
☀ Утро							
☾ Вечер							
☀ Утро							
☾ Вечер							
☀ Утро							
☾ Вечер							
☀ Утро							
☾ Вечер							

**БЕРЕГИТЕ
СВОИ
ЗУБЫ!**

Надевайте **капу перед
Началом спортивной игры!**











	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА
 Утро							
 Вечер							
 Утро							
 Вечер							
 Утро							
 Вечер							
 Утро							
 Вечер							

ЧИСТИТЕ ЗУБЫ НИТЬЮ

раз в день,

чтобы выгонять микробов,
прячущихся между зубами.










	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА
 Утро							
 Вечер							
 Утро							
 Вечер							
 Утро							
 Вечер							
 Утро							
 Вечер							

НОЧЬ УЖАСНЫХ ДЫРОК

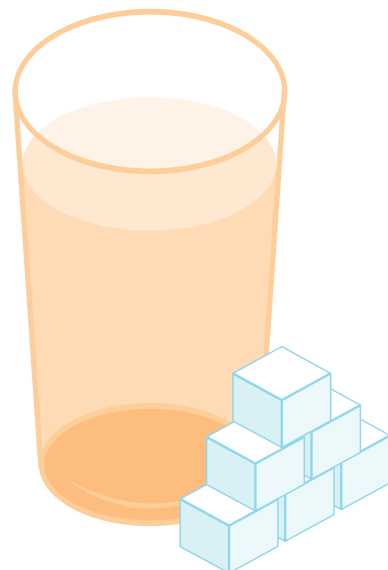
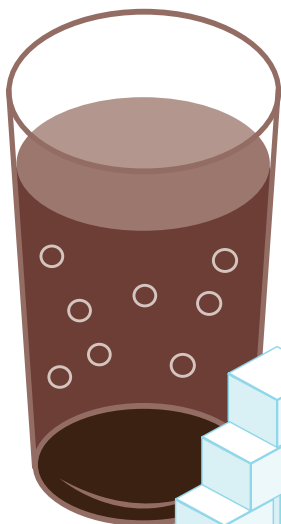
Бактерии *strep mutans*, взаимодействуя с сахаром, оставшимся на зубах, выделяют кислоту, выедающую зубы и образующую кариес.



	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА
 Утро							
 Вечер							
 Утро							
 Вечер							
 Утро							
 Вечер							
 Утро							
 Вечер							

Знаете ли вы?

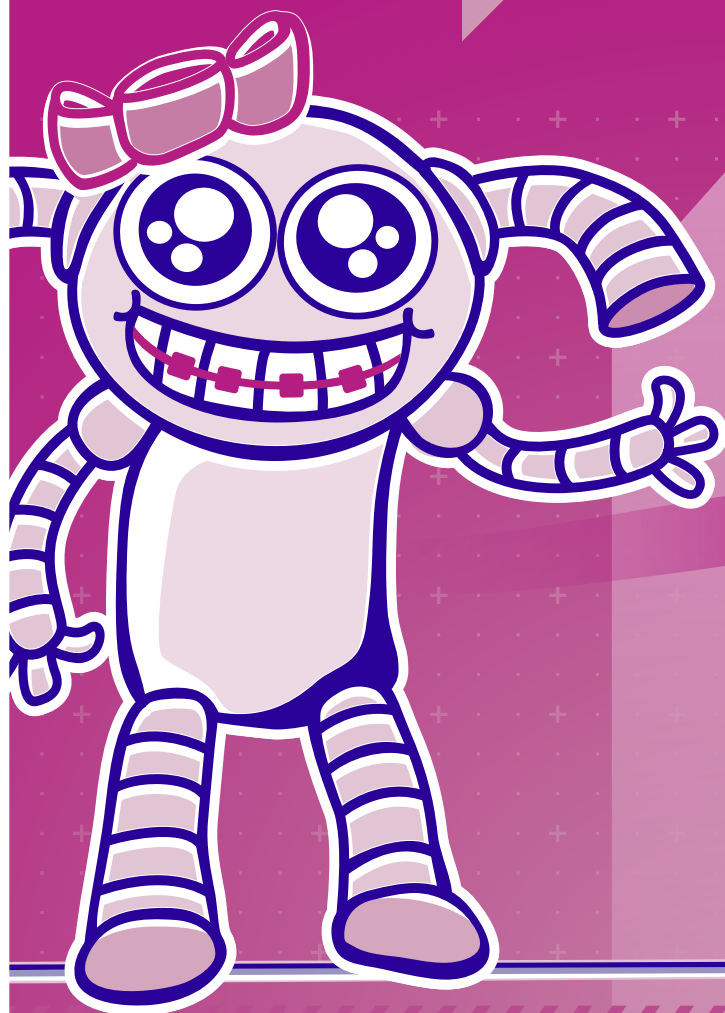
В яблочном соке столько же сахара, сколько в «Кока-коле»!



Пить молоко и воду полезнее для укрепления здоровья, чем пить сладкий сок.

	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА
 Утро							
 Вечер							
 Утро							
 Вечер							
 Утро							
 Вечер							
 Утро							
 Вечер							

Эмаль — твердый защитный слой на зубах.
 Содержащая фторид зубная паста укрепляет эмаль.
 Чистите зубы два раза в день, чтобы защитная эмаль
 оставалась прочной.



ПРОЧНОСТЬ
 ЗАЩИТНОГО СЛОЯ



ЭМАЛЬ

ДЕНТИН

ПУЛЬПА

НЕРВ

	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА
☀ Утро							
☾ Вечер							
☀ Утро							
☾ Вечер							
☀ Утро							
☾ Вечер							
☀ Утро							
☾ Вечер							

Знаете ли вы?

Акулы никогда не остаются беззубыми.

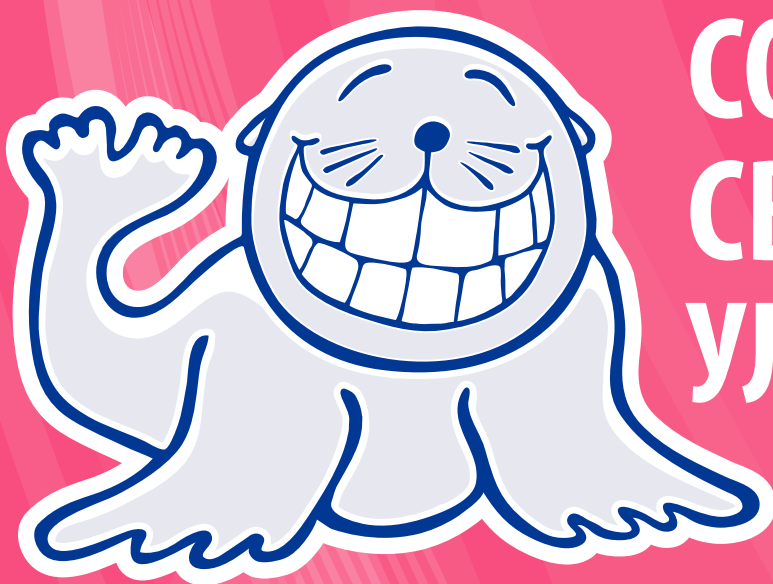
Когда акула теряет один зуб, другой перемещается вперед из ряда запасных зубов — у них всегда растут несколько рядов запасных зубов.



**Но вам не нужно
отращивать ряды
запасных зубов!**

Продолжайте чистить зубы
два раза в день по две
минуты и сохраняйте те
зубы, которые у вас есть.

	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА
 Утро							
 Вечер							
 Утро							
 Вечер							
 Утро							
 Вечер							
 Утро							
 Вечер							










СОХРАНИТЕ СВОЮ УЛЫБКУ

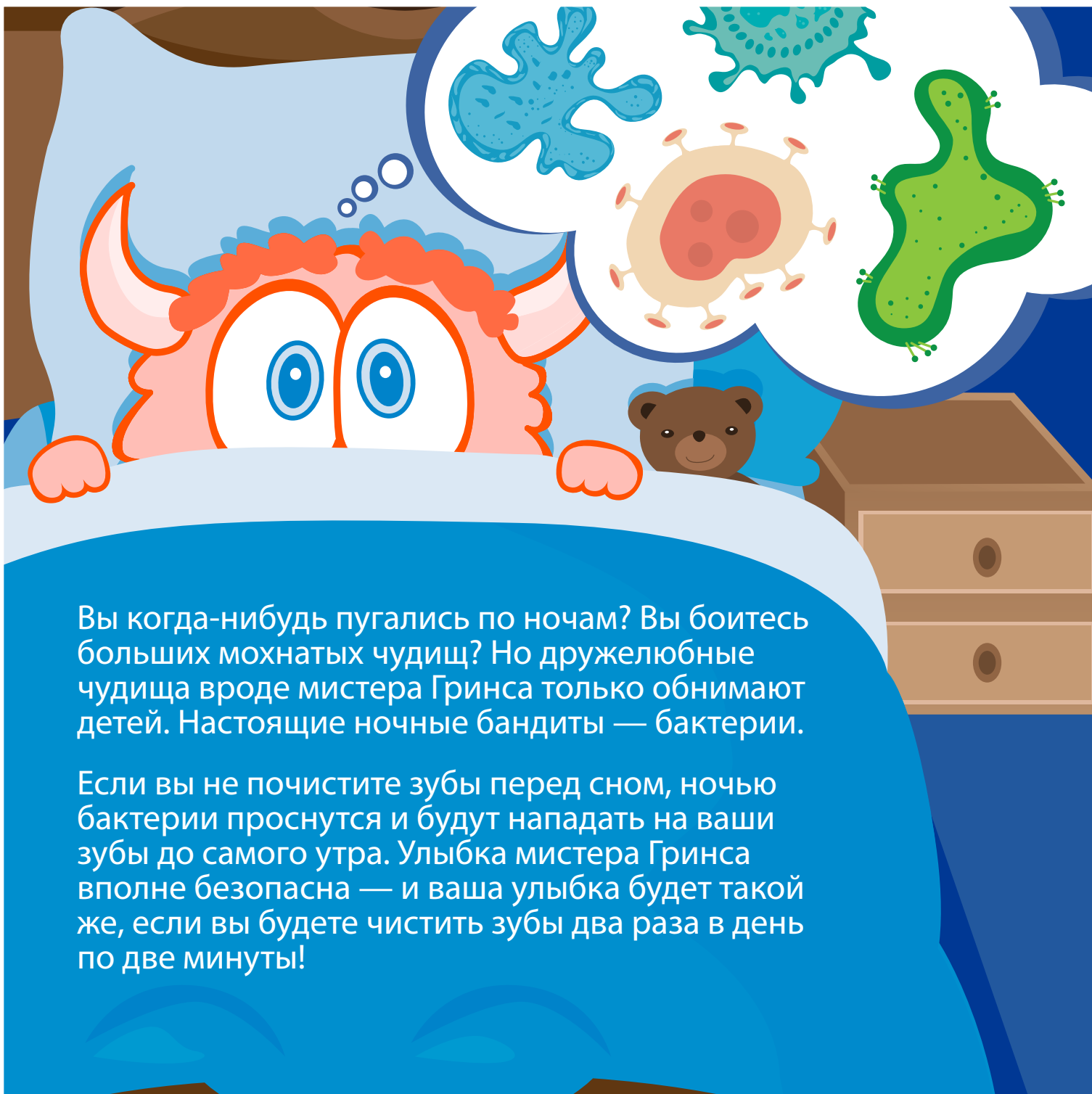
Не забудьте
покрыть силантами
большие коренные зубы,
чтобы в них не
образовывались дырки.

Покрытие заполняет
углубления и канавки зуба,
«пломбируя» их и защищая их
от проникновения бактерий и
остатков пищи, вызывающих
образование кариеса.

Силанты
защищают зубы
подобно силовому полю!











	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА
 Утро							
 Вечер							
 Утро							
 Вечер							
 Утро							
 Вечер							
 Утро							
 Вечер							



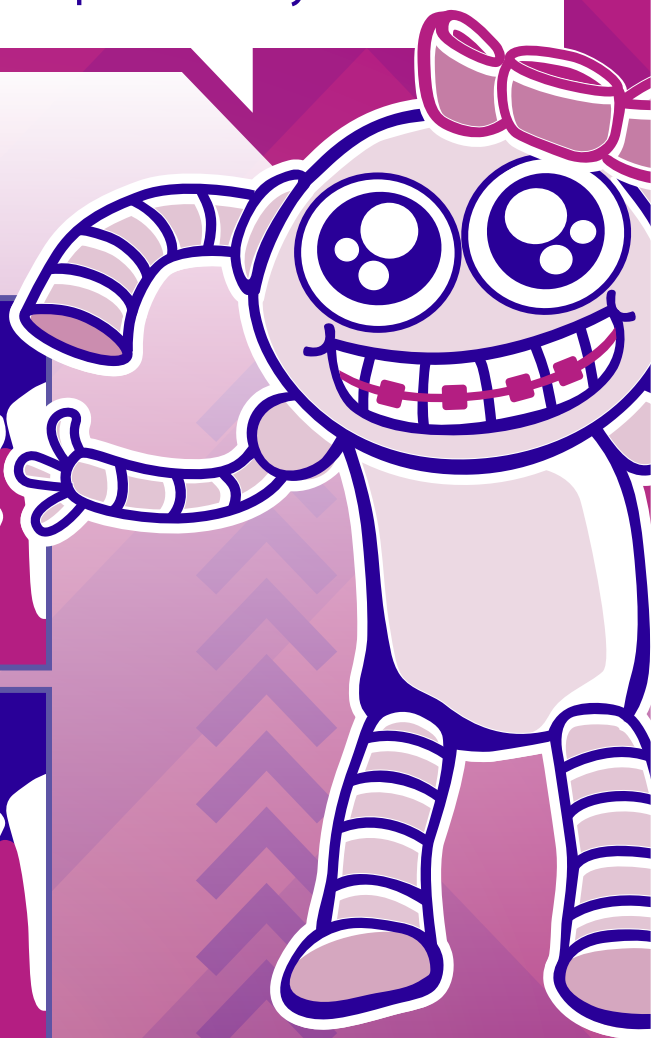
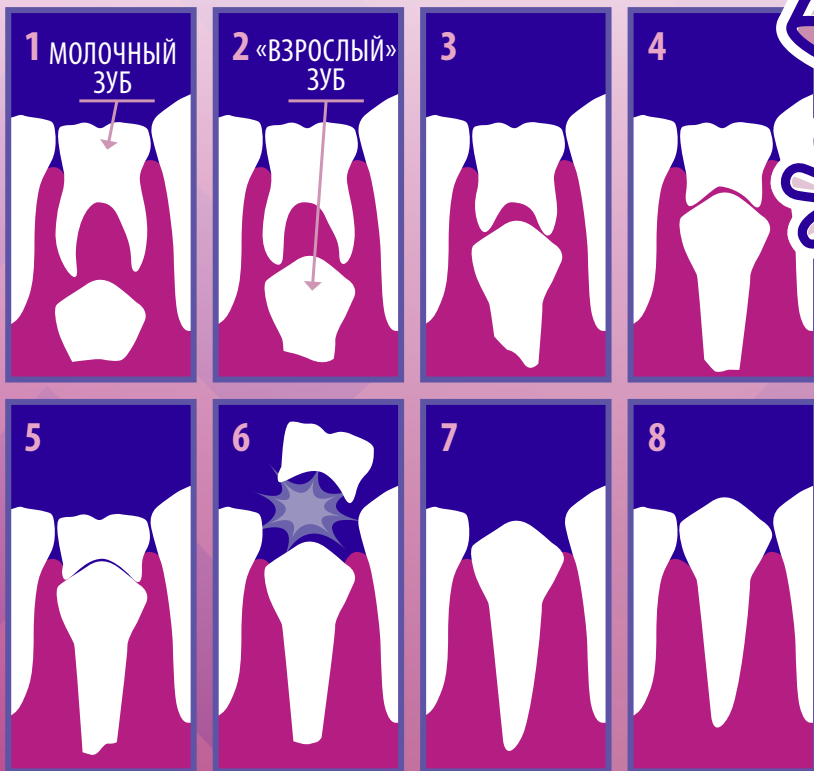
Вы когда-нибудь пугались по ночам? Вы боитесь больших мохнатых чудищ? Но дружелюбные чудища вроде мистера Гринса только обнимают детей. Настоящие ночные бандиты — бактерии.

Если вы не почистите зубы перед сном, ночью бактерии проснутся и будут нападать на ваши зубы до самого утра. Улыбка мистера Гринса вполне безопасна — и ваша улыбка будет такой же, если вы будете чистить зубы два раза в день по две минуты!

	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА
 Утро							
 Вечер							
 Утро							
 Вечер							
 Утро							
 Вечер							
 Утро							
 Вечер							

Вы родились со всеми вашими зубами, какие у вас будут...
 некоторые из них просто еще не выросли. Ежедневный прием таблеток фторида или добавление фторида в воду укрепляют даже еще не выросшие «взрослые» зубы.

Смотрите, как «взрослый» зуб растет и выталкивает молочный зуб:











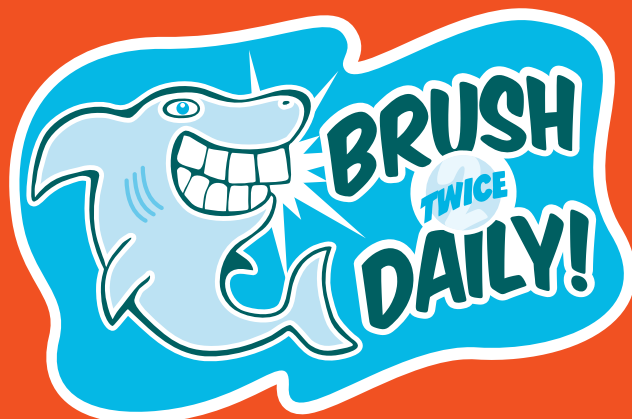
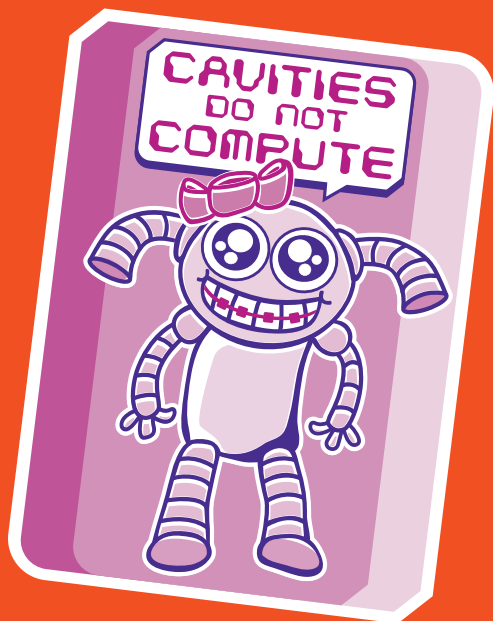
	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА
☀ Утро							
☾ Вечер							
☀ Утро							
☾ Вечер							
☀ Утро							
☾ Вечер							
☀ Утро							
☾ Вечер							

МОЛОДЕЦ!



ДЕЛО СДЕЛАНО!

	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА
 Утро							
 Вечер							
 Утро							
 Вечер							
 Утро							
 Вечер							
 Утро							
 Вечер							



www.healthoregon.org/schooloralhealth



Oregon
Health
Authority

ОТДЕЛ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
Программа гигиены полости рта (Oral Health Program)
www.healthoregon.org/schooloralhealth

По запросу, этот документ может быть предоставлен в альтернативном формате лицам с нарушениями функций или на другом языке лицам с ограниченными навыками владения английским языком. Для того, чтобы получить этот документ в другом формате или на другом языке, обратитесь к работнику программы гигиены полости рта (Oral Health) по тел. 971-673-0348 (телетайп: 711) или по электронной почте (oral.health@state.or.us).

RU OHA 8378 (09/14)