

Почему нужно чистить зубы и мыть руки?

Чистые зубы и руки помогают нам быть здоровыми каждый день.



Микробы вокруг нас и в нас

Микробы слишком малы, чтобы увидеть их глазами, но они легко попадают на руки, а потом — в рот. Одни безвредны, другие вызывают болезни. Поэтому чистота — наш тихий помощник каждый день, даже если микробы надеются на обратное!



Что остаётся на зубах после еды

1. Крошки и сладость

После еды на зубах остаются мелкие частицы пищи и сладкий налёт. Сначала их почти не видно, но именно они создают удобное место для микробов и помогают им задерживаться на поверхности зубов.

2. Налёт быстро растёт

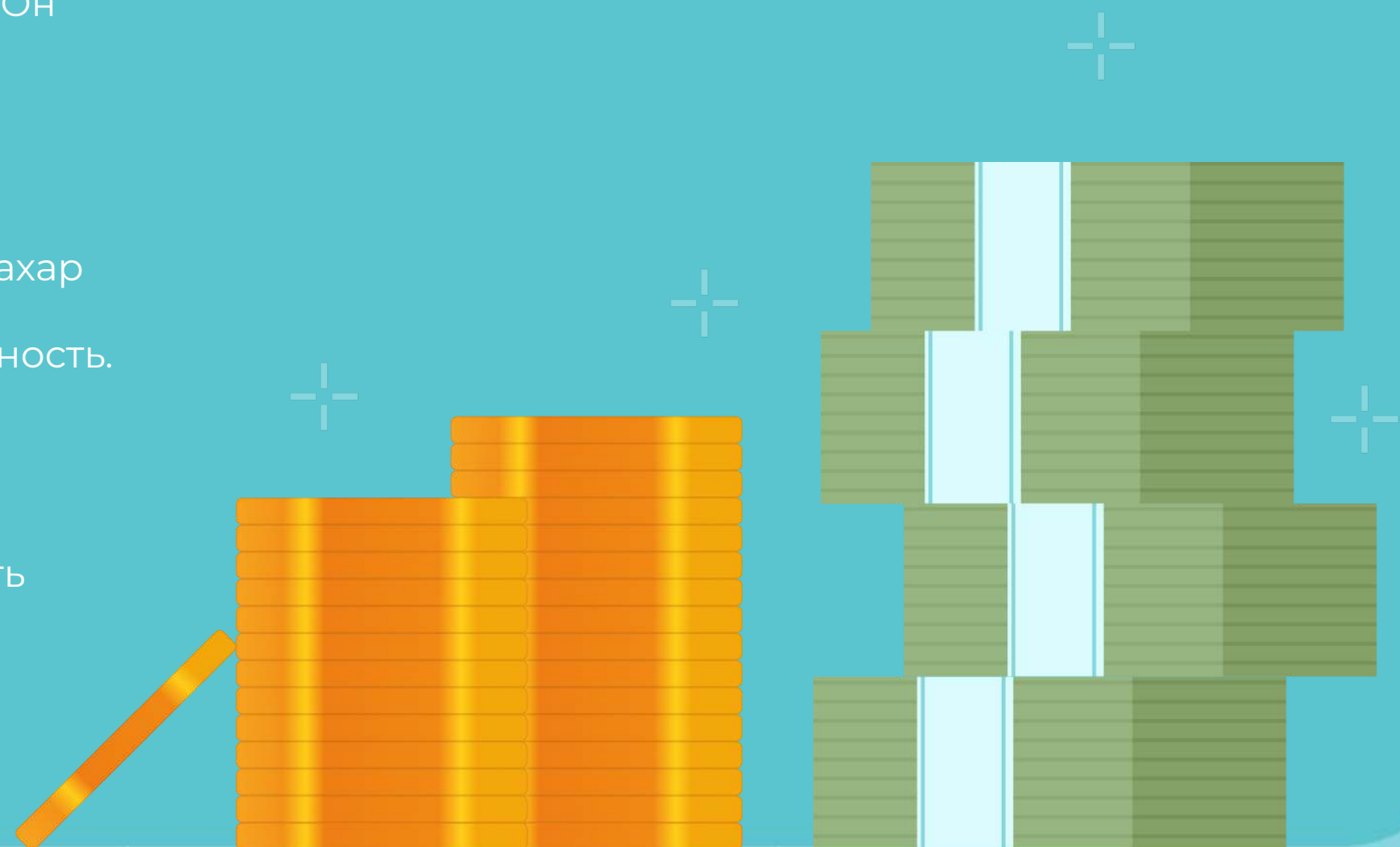
Если зубы не чистить, мягкий налёт становится толще и крепче. Он цепляется за зубы, особенно в труднодоступных местах, и постепенно превращается в проблему, которую уже не убрать простой водой.

3. Микробы любят сладкое

Микробы особенно охотно размножаются там, где остаются сахар и крошки. Они используют остатки пищи и могут выделять вещества, которые вредят зубам и портят их прочную поверхность.

4. Чистка нужна регулярно

Поэтому зубы важно чистить каждый день, а не только тогда, когда они начинают болеть. Регулярный уход помогает убрать налёт вовремя и не дать микробам устроить на зубах свою «вечеринку».



Почему молочные зубы тоже нужно беречь

Нужны для еды

Молочные зубы помогают ребёнку хорошо пережёвывать пищу. Если они болят или портятся, есть становится неудобно, а иногда и совсем неприятно, даже любимое яблоко уже не радует.

Помогают говорить

С молочными зубами ребёнку легче произносить звуки и чётко говорить. Если зубы повреждены, речь может меняться, а разговор иногда становится менее уверенным и понятным для окружающих.

Ждут постоянные зубы

Молочные зубы сохраняют место для будущих постоянных зубов и помогают им расти правильно. Если молочный зуб испортится слишком рано, новым зубам потом может быть тесно.

Кариес бывает и у них

У молочных зубов тоже может появиться кариес, поэтому их нужно чистить так же внимательно, как и постоянные. Маленький зуб тоже заслуживает большой заботы.



Как правильно чистить зубы

Два раза в день

Зубы чистят утром и вечером. Это помогает убрать налёт после еды и подготовить рот ко сну. Если делать это каждый день, привычка становится такой же обычной, как умывание.

Две минуты старания

Чистка должна длиться около двух минут. За это время щётка успевает пройти по всем зубам, а не только по самым заметным передним. Спешка тут не лучший помощник.

Мягкие движения

Щётку двигают аккуратно по внешней, внутренней и верхней поверхности зубов. Нажимать сильно не нужно: зубы любят заботу, а не борьбу, и деснам тоже приятно, когда всё делается нежно.

Паста понемногу

Зубной пасты нужно совсем немного — примерно с горошину. Этого достаточно, чтобы помочь чистке и подарить свежесть. Большая горка пасты не делает зубы чище, зато может только мешать.



Когда чистка зубов особенно нужна

Утро после завтрака

После завтрака на зубах остаются частицы пищи. Утренняя чистка помогает убрать налёт и начать день с чистого, свежего рта.

Вечер перед сном

Перед сном чистка особенно важна, потому что ночью слюны во рту становится меньше. Зубам труднее защищаться, поэтому им нужна помощь щётки.

После сладких перекусов

После печенья, булочек, конфет и сока на зубах дольше остаётся сахар. Если быстро его убрать, микробам будет сложнее вредить зубам.



Что бывает, если зубы не чистить

Сначала появляется налёт

Если пропускать чистку, на зубах быстро накапливается налёт. Он сначала мягкий и незаметный, но постепенно становится всё плотнее и задерживается даже в маленьких щёлках.

Затем приходит кариес

Когда налёт долго остаётся на зубах, микробы начинают портить эмаль. Так может появиться кариес — маленькая дырочка, которая без ухода становится больше и вреднее.

Зубы становятся чувствительными

Повреждённые зубы могут реагировать на холодное, горячее или сладкое. Тогда даже обычный чай или мороженое превращаются не в удовольствие, а в неприятное испытание для зуба.

Появляется боль и запах

Если проблему не заметить вовремя, может появиться боль и неприятный запах изо рта. Это уже не просто мелкая неприятность, а серьёзный сигнал, что зубам нужна помощь.

Есть становится труднее

Больные зубы мешают жевать твёрдую пищу, и это делает обычный обед не таким удобным. Гораздо проще ухаживать за зубами каждый день, чем потом лечить их.



Почему руки легко переносят грязь и микробы

1.

Руки всё трогают

Руки за день касаются дверных ручек, парт, игрушек, карандашей, песка и животных. После этого на коже остаются грязь и микробы, даже если руки выглядят почти чистыми.

2.

Грязь невидима не всегда

Иногда микробы и мелкая грязь не заметны глазами. Но они всё равно могут оставаться на ладонях, пальцах и под ногтями, как незваные пассажиры на автобусной остановке.

3.

Лицо — близкая цель

Дети часто трогают руками нос, глаза, рот и щёки. Так микробы легко попадают в организм, особенно если перед этим руки были не вымыты.

4.

Мытьё прерывает путь

Если вовремя вымыть руки, микробам будет гораздо труднее добраться до лица и еды. Простое мытьё помогает остановить их путешествие в самый важный момент.



Когда нужно мыть руки

1. Перед едой

Перед завтраком, обедом и перекусом руки нужно мыть обязательно. Так микробы не попадут вместе с едой в рот, а обед останется только вкусным, без лишних пассажиров.

2. После улицы

После прогулки на руках часто остаются пыль, грязь и микробы. Мытьё после улицы помогает смыть всё лишнее, прежде чем сесть дома за стол или открыть тетрадь.

3. После туалета

После туалета мыть руки особенно важно. Это помогает убрать невидимые микробы и сохранить чистоту не только для себя, но и для всех вокруг.

4. После животных

После игры с питомцами или другими животными руки тоже нужно мыть. Даже если зверёк очень милый, на его шерсти и лапках могут быть микробы и грязь.

5. После кашля и чихания

Если прикрывать рот рукой при кашле или чихании, на коже могут остаться микробы. Поэтому после этого руки лучше сразу вымыть, чтобы они не разошлись по всему классу.



Как правильно мыть руки



Какие ошибки бывают при мытье рук



Только ладони

Некоторые дети быстро трут только ладони и сразу смывают воду. Но микробы любят прятаться между пальцами и возле ногтей, поэтому такие места тоже нужно тщательно намыливать и промывать.



Слишком мало времени

Если мыть руки всего несколько секунд, мыло не успевает отделить грязь. Нужно не торопиться и хорошо потереть руки, чтобы пена успела поработать и унести микробы.



Грязное полотенце

Даже хорошо вымытые руки могут снова испачкаться, если вытереть их нечистым полотенцем. После мытья лучше пользоваться сухим, чистым полотенцем или салфеткой, чтобы сохранить пользу от чистоты.





**40–60
секунд**

**Именно столько обычно
советуют мыть руки с
мылом, чтобы успеть
смыть грязь и микробы.**

**За это время мыло успевает отделить жир
и грязь от кожи, а вода потом уносит их
прочь.**

*Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), рекомендации
по гигиене рук*

Что происходит, если руки не мыть

Микробы попадают в рот

Когда ребёнок берёт еду грязными руками, микробы легко переходят с пальцев на пищу. Так они могут попасть в организм и вызвать недомогание.

Болезни случаются чаще

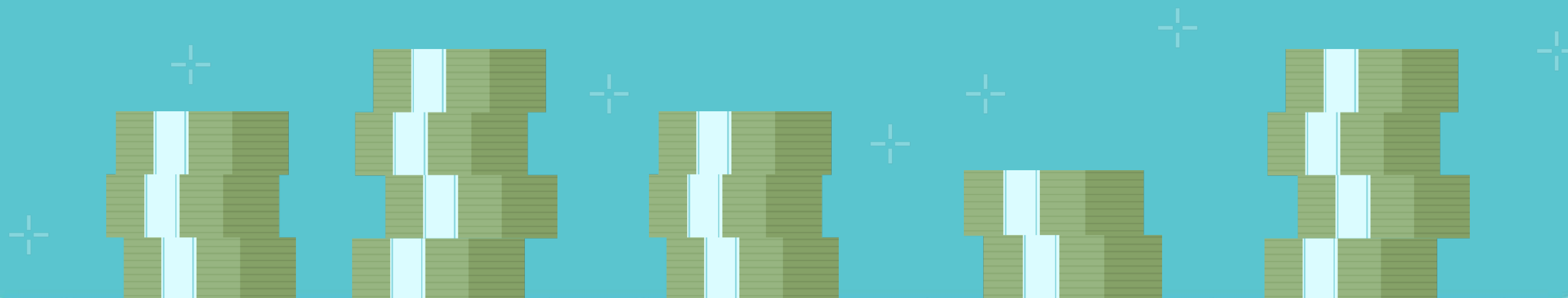
На невымытых руках остаются бактерии и вирусы, которые могут мешать организму. Из-за этого человек чаще простужается и дольше чувствует слабость.

Грязь расходуется вокруг

Если не мыть руки, они пачкают тетради, игрушки, одежду и парту. Потом грязь переходит на другие предметы, и убирать становится труднее.

Порядок нарушается быстро

Чистые руки помогают держать вокруг себя аккуратность. Это важно дома, в классе и на улице, где каждый предмет должен оставаться чистым и приятным.



Чистые зубы и чистые руки — это привычки каждый день

1.

Начать утро правильно

С утра ребёнок умывается, чистит зубы и приводит себя в порядок. Так день начинается бодро, а во рту и на коже не остаются следы ночного сна.

2.

Не забывать о руках

Перед едой, после улицы и после туалета руки моют обязательно. Это простое действие помогает не переносить грязь туда, где ей совсем не место.

3.

Повторять вечером

Вечером зубы чистят ещё раз, чтобы убрать остатки еды за весь день. Так рот отдыхает ночью, а зубам легче оставаться крепкими и чистыми.

4.

Делать это привычкой

Когда уход за собой повторяется каждый день, он становится обычным делом. Тогда ребёнок делает всё быстро и спокойно, без напоминаний и лишней суеты.



Как выглядят вещи для чистоты



У раковины перед сном

На краю раковины стоят зубная щётка, паста и стакан воды. Рядом ждёт чистое полотенце, а ребёнок уже готов спокойно закончить вечерний уход за зубами. Всё выглядит просто и аккуратно, будто маленький ритуал перед сном.



Мыло и вода в деле

На ладонях появляется пышная пена, а рядом слышно тихое журчание воды. Мыло помогает рукам стать чистыми, а полотенце аккуратно убирает капли, оставляя ощущение свежести и порядка.



Как уход за зубами и руками помогает в школе



Спокойный перекус

Чистые зубы помогают без спешки есть яблоко, бутерброд или кашу. Ничто не мешает жевать, а во рту остаётся приятное ощущение свежести.



Чище тетради

Когда руки вымыты, они не пачкают страницы, пенал и обложки. Тетради остаются аккуратными, а писать в них гораздо приятнее и удобнее.



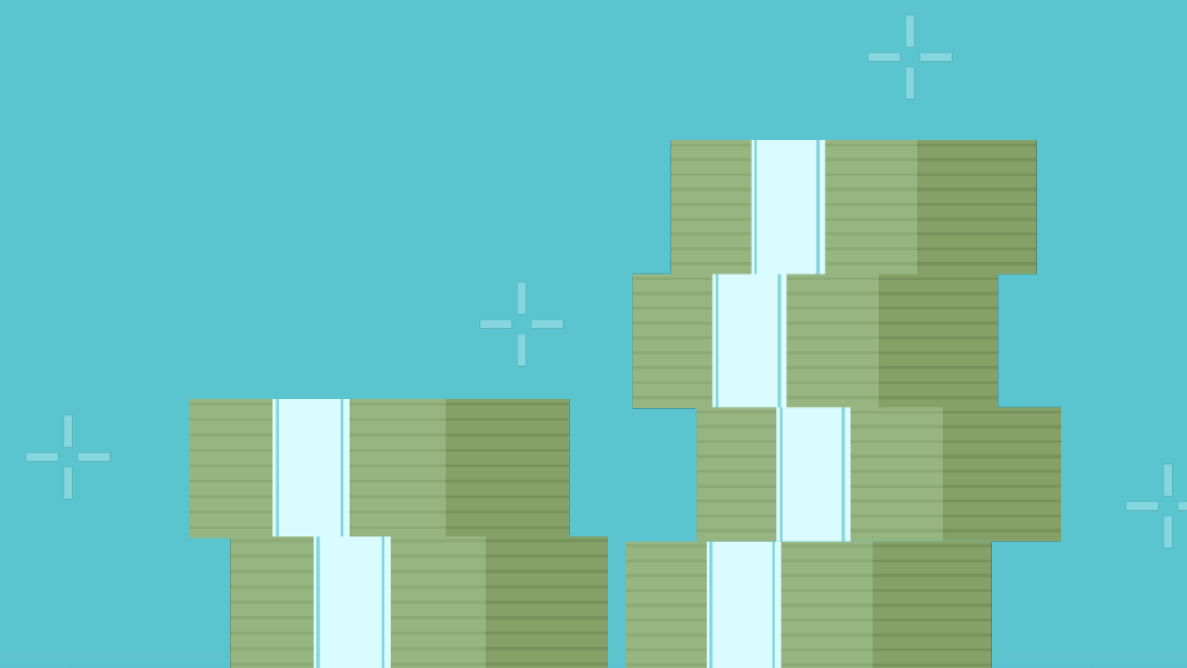
Уверенная улыбка

Ребёнку легче разговаривать с одноклассниками, когда зубы чистые и дыхание свежее. Улыбка получается свободной, а на уроках становится спокойнее и увереннее.



Меньше лишних микробов

Чистые руки не приносят грязь на парту, в рот и на учебные вещи. Так в классе становится меньше причин для неприятностей и болезней.



Добрые правила чистоты для детей



Утро

Сначала ребёнок умывается, чистит зубы и собирается к новому дню. Это помогает проснуться и почувствовать себя аккуратным и свежим.

Перед едой

Перед завтраком, обедом или перекусом руки обязательно моют с мылом. Так микробы не переходят с пальцев на еду.

После улицы и туалета

После прогулки, игры во дворе или посещения туалета руки моют сразу. На них могут быть пыль, грязь и невидимые микробы.

Вечер

Перед сном зубы чистят ещё раз, чтобы убрать налёт и остатки еды. Это помогает спокойно отдыхать ночью и беречь зубы.

Полезные помощники: щётка, паста, мыло и вода

Щётка, которая умеет заглянуть в уголки

Зубная щётка работает как маленький помощник с тонкой ручкой. Она добирается до всех сторон зубов и снимает налёт там, где обычная салфетка не справится. После чистки во рту становится заметно чище и приятнее.



Паста с приятной свежестью

Зубная паста делает чистку удобной и более полезной. Она помогает щётке работать лучше, а после чистки оставляет ощущение свежести, будто зубы только что проснулись и улыбнулись.



Мыло, которое любит пену

Когда мыло встречается с водой, появляется пена, а вместе с ней — помощь против грязи. Мыло отделяет жир и микробы от кожи, поэтому ладони становятся чистыми и не липнут.



Вода и полотенце: финал чистоты

Вода смывает всё лишнее, а чистое полотенце убирает капли с рук. После этого ладони становятся сухими и готовыми к новым делам — писать, играть и держать ложку без грязи.



Что запомнить о чистоте

1. Зубы утром и вечером

Чистить зубы нужно два раза в день: после подъёма и перед сном. Это помогает убрать остатки еды и не дать налёту задержаться надолго.

2. Руки перед едой

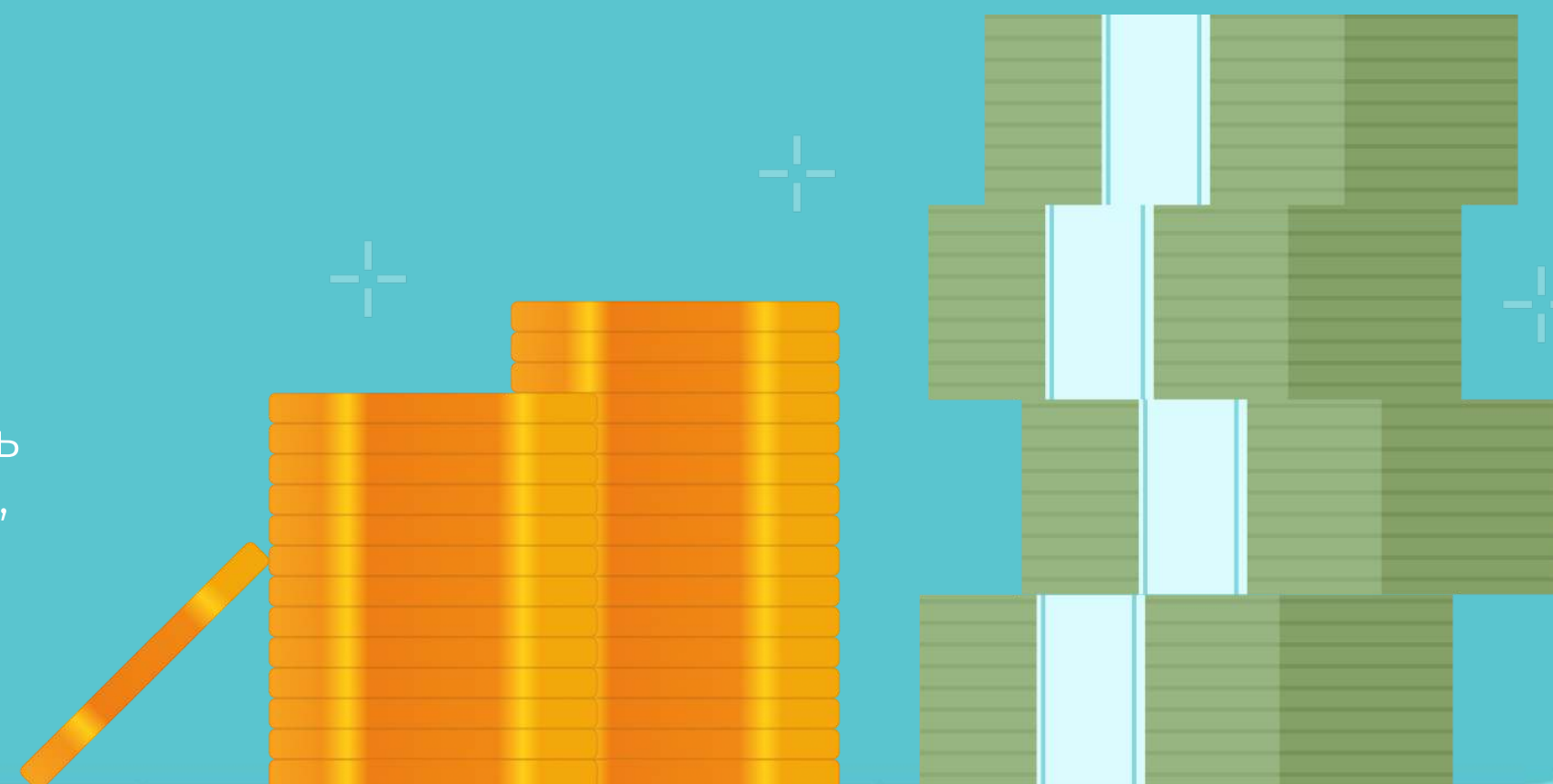
Перед тем как есть, руки обязательно моют с мылом. Так грязь и микробы не попадут в рот вместе с бутербродом или яблоком.

3. Руки после улицы

После прогулки на коже часто остаются пыль, песок и невидимые микробы. Мытьё рук сразу после улицы помогает сохранить чистоту дома и в классе.

4. Чистота защищает здоровье

Грязь не всегда видна, но она всё равно может мешать организму. Регулярная чистота помогает беречь зубы, руки и всё тело.



Чистота — маленькое дело, большое здоровье



Чистить зубы и мыть руки несложно, но очень важно. Эти привычки каждый день помогают ребёнку оставаться здоровым, аккуратным и уверенным в себе.