

Почему чистые зубы и руки
помогают быть здоровым

Чистые зубы и руки каждый день защищают здоровье и
хорошее настроение.

Невидимые гости вокруг нас

01

Микробы слишком малы, чтобы их увидеть, но они легко попадают на руки после улицы, игр и туалета. Грязные руки могут перенести их на еду, лицо и рот, поэтому чистота очень важна.

Что умеют зубы

01

Помогают есть

Зубы откусывают и пережёвывают пищу, чтобы её было легче глотать и переваривать. Без них даже самое вкусное яблоко стало бы настоящим испытанием для обеда.

02

Помогают говорить

Зубы участвуют в чёткой речи и помогают произносить многие звуки правильно. Когда они здоровы, слова звучат яснее, а улыбка становится увереннее и красивее.

03

Нуждаются в защите

Снаружи каждый зуб покрыт твёрдой эмалью, которая защищает его от повреждений. Если на зубах остаются еда и налёт, эмаль постепенно портится, и может появиться кариес.

Зубной налёт прячется на зубах после еды

Липкая плёнка

Зубной налёт — это тонкая липкая плёнка из остатков пищи и микробов. Он появляется уже после еды и незаметно прилипает к зубам, будто маленький незванный пассажир.

Любит сладкое

Особенно быстро налёт образуется после сладостей, конфет и сладких напитков. Сахар помогает микробам чувствовать себя очень уютно, а зубам от этого становится совсем не весело.

Становится опасным

Если налёт не убрать вовремя, зубы теряют чистоту и начинают чаще болеть. Поэтому его важно смывать каждый день, а не оставлять на зубах до завтра.



Как чистка зубов защищает улыбку

01

Убирает налёт

Щётка и паста снимают с зубов остатки еды и липкий налёт. После чистки во рту становится заметно чище, а микробам становится намного труднее вредить зубам.

02

Два раза в день

Зубы чистят утром и вечером, чтобы не давать налёту накапливаться. Такая привычка работает лучше всего, когда становится обычной частью дня, как умывание.

03

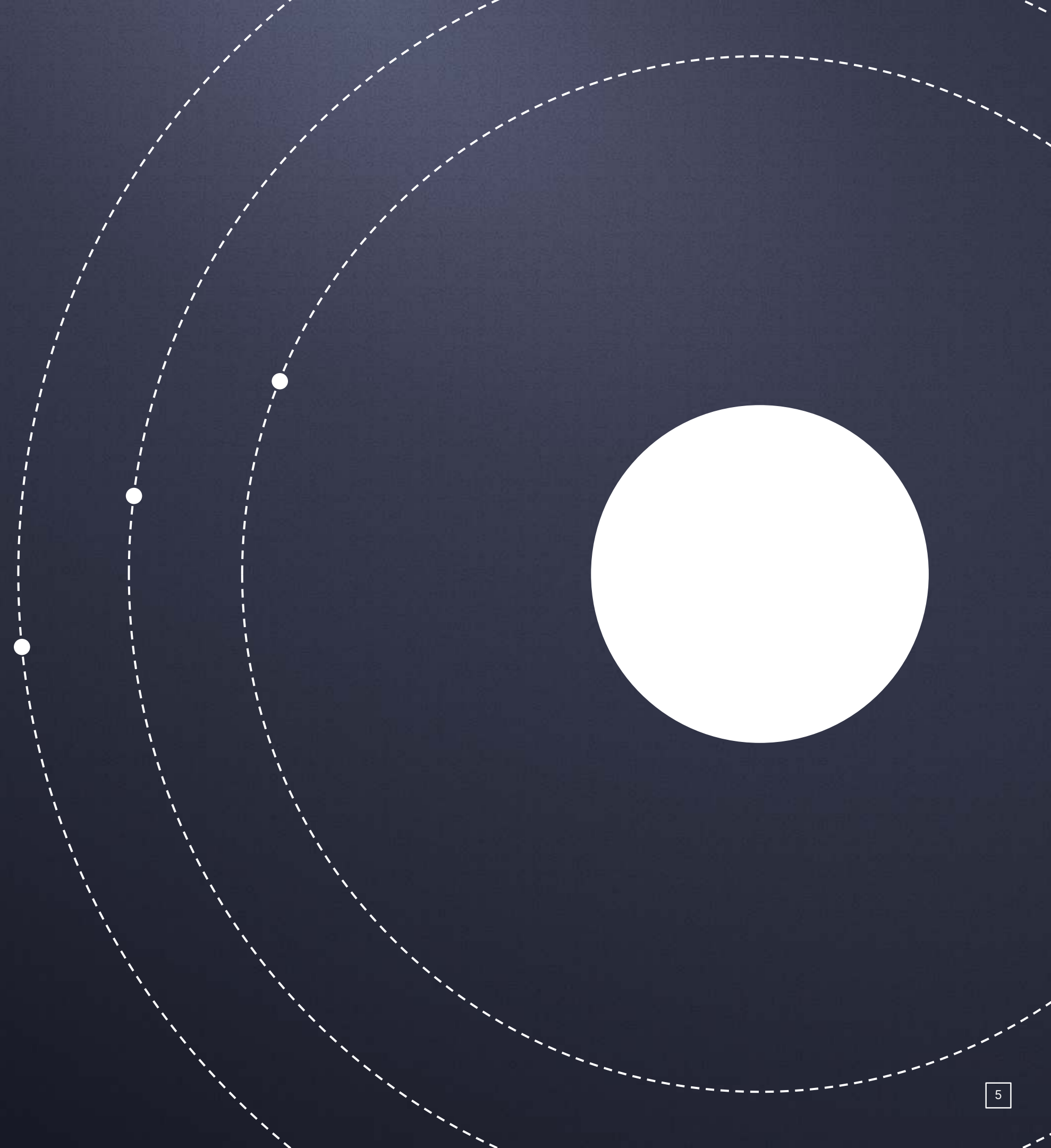
Около двух минут

На чистку нужно примерно две минуты, чтобы успеть пройти по всем сторонам зубов. Важно не спешить и не забывать про передние, боковые и дальние зубы.

04

Аккуратность важна

Чистить нужно спокойно и тщательно, чтобы не пропустить ни одного участка. Тогда зубы получают хорошую защиту, а улыбка остаётся чистой и здоровой.



Почему вечером чистить зубы особенно важно

01

Ночью меньше слюны

Во сне во рту становится меньше слюны, а она помогает смывать остатки еды. Если лечь спать с грязными зубами, налёт задержится на них надолго.

02

За день скапливается больше

К вечеру на зубах обычно собирается больше кусочков пищи и налёта, чем утром. Поэтому вечерняя чистка особенно нужна, чтобы отправить всё лишнее прочь до сна.

03

Ночной отдых для зубов

Чистые зубы ночью лучше отдыхают и меньше страдают от микробов. Это как надеть на улыбку пижаму и отправить её спать в чистоте и порядке.

Полезные привычки для зубов



Пить воду

Вода помогает смывать остатки еды и не содержит сахара. Если пить её чаще вместо сладких напитков, зубам будет легче оставаться чистыми и крепкими.



Есть полезную еду

Овощи, фрукты и молочные продукты полезны для зубов и всего организма. Они помогают составить полезный рацион, в котором меньше лишнего сахара и больше пользы.



Меньше сладостей

Конфеты, печенье и сладкие напитки особенно нравятся налёту. Чем чаще их есть, тем больше работы будет у зубной щётки, а зубам — у стоматолога.



Чистить после сладкого

После сладкого зубам особенно нужна чистка или хотя бы полоскание водой. Так меньше налёта остаётся на зубах, и сладости не задерживаются надолго.

Когда зубы остаются без ухода

Сначала незаметно

Сначала кажется, что всё в порядке: зубы выглядят обычными и совсем не жалуются. Но налёт постепенно твердеет, и на его месте может начаться кариес. Тогда зубу уже нужна помощь, а не просто улыбка перед зеркалом.

Потом становится больно

Если проблему не замечать, зуб может начать реагировать на холодное, горячее и сладкое. Ребёнку становится неприятно жевать, а иногда даже хочется отложить любимый суп. Тогда лечение уже труднее, чем хорошая чистка вовремя.



Как правильно мыть руки

Пошаговая схема показывает, как с помощью воды, мыла и времени очистить руки от грязи и микробов.



Почему мыло сильнее простой воды

Смывает не всё

Одна вода убирает только часть грязи. Микробы и жир могут остаться на коже, особенно между пальцами и под ногтями, где их труднее заметить.

Помогает отделить грязь

Мыло разъединяет жир, грязь и микробы с кожей, поэтому их легче смыть. Благодаря пене руки очищаются гораздо лучше, чем при простом ополаскивании.

Проникает в трудные места

Мыльная пена добирается туда, куда пальцы часто забывают заглянуть: между пальцами, к запястьям и под ногти. Именно там микробы любят прятаться особенно ловко.

Где руки чаще всего собирают микробы

✓ Дверные ручки

За ручку берутся десятки людей, и на ней легко остаются микробы. Потом они переходят на ладони, а дальше — на всё, к чему ребёнок прикоснётся дома или в школе.

✓ Телефоны и гаджеты

Экран телефона часто трогают грязными руками, а потом подносят к лицу. Так микробы незаметно путешествуют с поверхности на кожу и могут попасть в рот или нос.

✓ Игрушки и парты

Во время игр и учёбы руки касаются игрушек, столов и ручек. Если их не мыть вовремя, микробы легко переходят с предметов на пальцы и остаются там надолго.

✓ Еда и лицо

С грязных рук микробы попадают прямо на бутерброд, яблоко или губы. Поэтому особенно важно мыть руки после улицы, туалета, игр и обязательно перед едой.

Что может случиться, если есть немытыми руками

Бутерброд с непрошеными гостями

Мальчик взял яблоко грязными руками и сел есть, не заметив мелкой пыли и микробов. Через некоторое время живот начал капризничать, а аппетит исчез. Оказалось, еда была вкусной, но руки — не очень чистыми.



Перед ужином у умывальника

Девочка спешила к столу, но сначала остановилась у раковины. Она тщательно намылила ладони, пальцы и ногти, а потом вытерла руки насухо. Теперь тарелка на столе ждет только чистые руки и спокойный ужин.



Щётка и паста — помощники для зубов

01

Мягкая щетина

Щётка с мягкой щетиной бережно очищает зубы и не царапает дёсны. Она помогает убрать налёт даже в труднодоступных местах, если двигать ею аккуратно и не спешить.

02

Совсем немного пасты

Для чистки нужна маленькая горошина пасты. Этого достаточно, чтобы очистить зубы и освежить рот, а лишняя паста не делает чистку лучше и может только мешать.

03

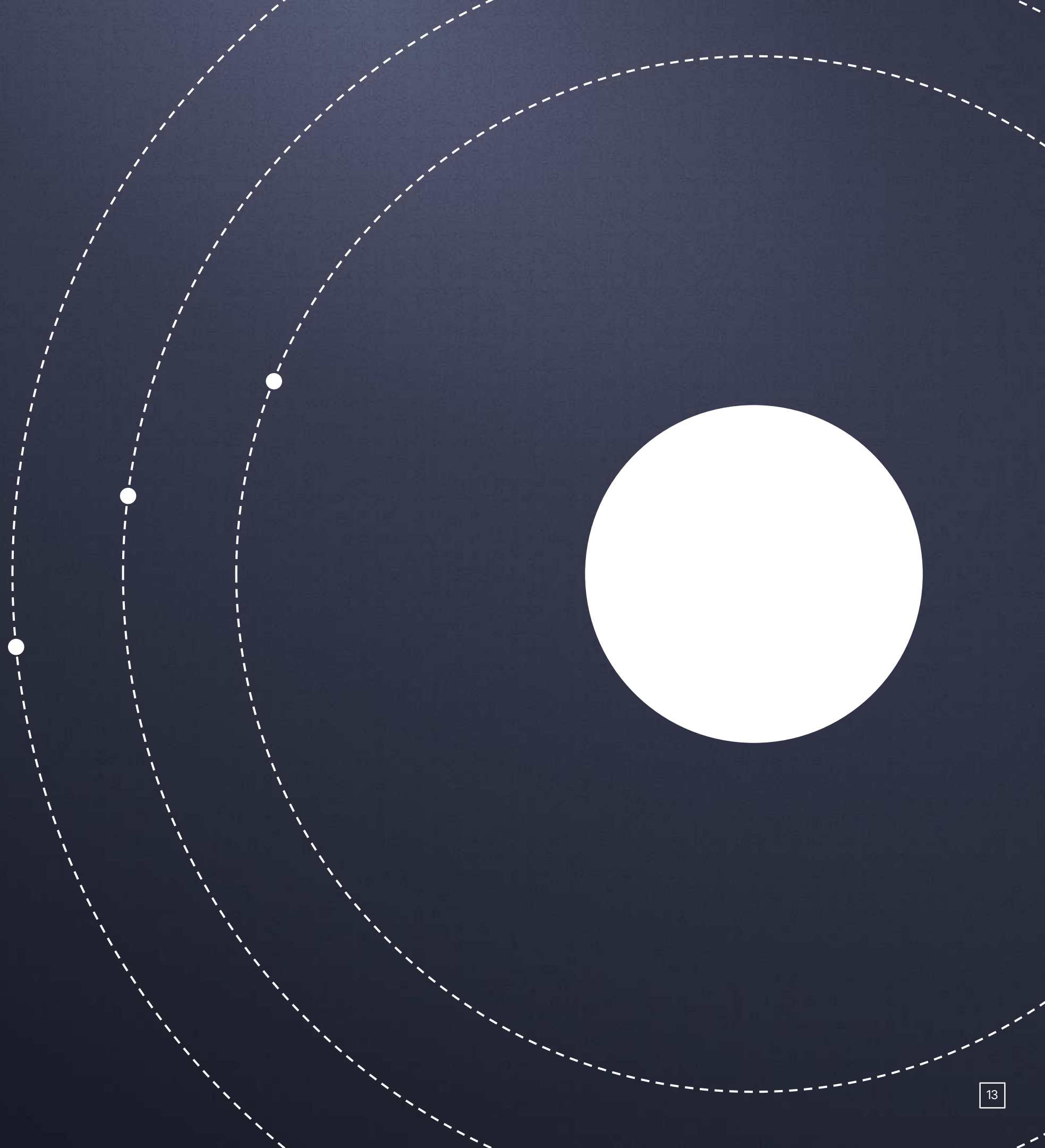
Своя щётка каждому

У каждого члена семьи должна быть отдельная щётка. Так проще сохранить чистоту и не передавать микробы друг другу, даже если щётки стоят рядом в стаканчике.

04

Менять вовремя

Щётку меняют примерно раз в три месяца или раньше, если щетинки стали неровными и распушились. Старая щётка чистит хуже, будто устала после долгой работы.



Как стоматолог помогает зубам

Ранний осмотр

Стоматолог замечает кариес на самом раннем этапе, когда зуб ещё можно лечить спокойно и без лишней боли. Поэтому полезно приходить на осмотр два раза в год.

Чистка и советы

Врач может убрать налёт, проверить дёсны и подсказать, как чистить зубы лучше. После такого визита становится понятнее, где щётка пропускает важные участки.

Меньше страха и боли

Регулярные осмотры помогают не дожидаться, пока зуб заболит всерьёз. Когда зубы проверяют вовремя, поход к стоматологу становится короче, а улыбка — спокойнее.

Когда мыть руки обязательно



Перед едой

Перед завтраком, обедом и ужином руки должны быть чистыми. Так микробы не попадут на еду и не окажутся в организме вместе с первым кусочком.



После туалета

После туалета мыть руки особенно важно, потому что на коже могут остаться микробы. Мыло помогает убрать их лучше, чем быстрая спешка к двери.



После прогулки

На улице руки касаются перил, земли, скамеек и других предметов. После прогулки стоит обязательно вымыть их, чтобы не принести домой уличных микробов.



После кашля и чихания

Когда ребёнок кашляет или чихает в ладонь, на руках могут остаться микробы. После этого руки нужно вымыть, чтобы не разнести их дальше по лицу и вещам.



После животных и уборки

После игры с животными и после уборки руки тоже нужно мыть обязательно. Так с кожи исчезают микробы, пыль и всё, что не должно попадать к еде.

Чистые руки помогают не только одному человеку

01

Меньше микробов рядом

Когда один человек моет руки, он переносит меньше микробов на стол, посуду и игрушки. Значит, другим людям вокруг тоже становится безопаснее и спокойнее.

02

Полезно в общих местах

В классе, столовой и дома мы часто касаемся одних и тех же предметов. Чистые руки помогают не передавать микробы соседу по парте, брату или сестре.

03

Забота о всей компании

Если каждый человек соблюдает простую чистоту, болеют реже все вместе. Это особенно важно там, где рядом много детей и взрослые делят одно пространство.

Полезный режим чистоты каждый день

Утро

После сна чистят зубы, чтобы убрать ночной налёт и начать день свежо. Это помогает улыбке выглядеть аккуратно уже с самого утра.

Перед едой

Перед завтраком, обедом и ужином моют руки. Так микробы не попадают на еду и не отправляются в желудок вместе с ней.

После туалета и прогулки

После туалета и улицы руки снова нуждаются в мыле и воде. За день они успевают собрать много невидимой грязи и микробов.

Вечер

Перед сном ещё раз чистят зубы. Ночью во рту меньше слюны, поэтому вечерняя чистка особенно хорошо защищает зубы до самого утра.

Ошибки, которые мешают чистоте

Слишком короткая чистка

Если чистить зубы наспех, налёт остаётся между зубами и у дёсен. Тогда зубам не становится легче, а вредные остатки продолжают работать ночью и днём.

Мытьё без мыла

Быстрое ополаскивание водой убирает не всё. Мыло помогает отделить грязь и микробы от кожи, особенно между пальцами и под ногтями.

Пропуск вечернего ухода

Когда вечером зубы не чистят, остатки еды остаются на них до утра. Ночью рот отдыхает, и налёт успевает закрепиться ещё сильнее.

Вредные привычки

Грызть ногти, часто есть сладкое и забывать про дальние зубы — плохая компания для чистоты. Такие привычки мешают зубам и рукам оставаться здоровыми.

Как чистота помогает расти здоровым

Без боли за столом

Чистые зубы помогают спокойно есть, кусать яблоко и жевать кашу без неприятных ощущений. Когда зубы не болят, еда становится удовольствием, а не испытанием.

Меньше болезней

Чистые руки уменьшают шанс подхватить микробы и заболеть. Это значит, что ребёнок реже пропускает школу и чувствует себя увереннее каждый день.

Больше сил для игр

Когда ребёнок меньше болеет, у него остаётся больше сил на бег, игры, прогулки и сон. Организму не приходится тратить энергию на борьбу с болезнью.

Спокойнее дома и в школе

Здоровые привычки экономят время семьи и помогают реже ходить к врачу. А ещё они делают день спокойнее для всех: меньше переживаний, больше улыбок.

Главный вывод: чистые зубы и руки защищают здоровье

Чистые зубы защищают от кариеса и боли, а чистые руки не дают микробам попасть в организм. Эти две привычки простые, но очень сильные — они помогают каждый день быть бодрым и весёлым.