**Приложение №3.**

***Материалы для оформления тематических стендов "Как сохранить улыбку красивой", "Полезная азбука", "Здоровые зубы – здоровью любы"***

**Стихи-советы доктора Здоровые Зубы, как правильно чистить зубы.**

Поспеши себя избавить   
От налёта на зубах.  
Это так легко исправить,  
Если щетка есть в руках.

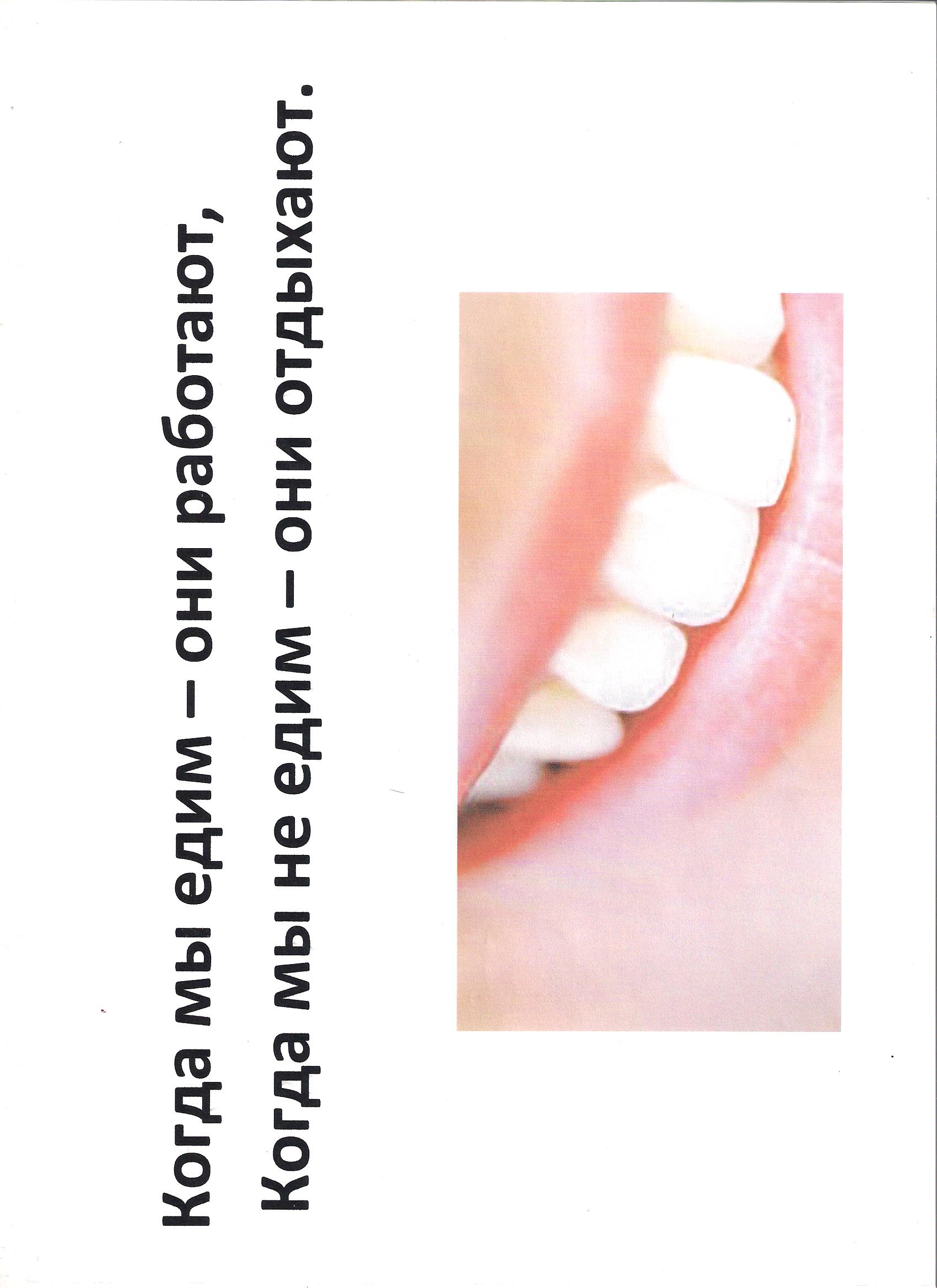
Три минуты ровным счётом  
Чисти сверху и с боков,  
Изнутри борись с налётом,  
Со злым врагом твоих зубов.

А закончена работа -  
Полощи водой, тогда   
От противного налёта  
Не останется следа.

Надо чистить каждый зуб,  
Верхний зуб, нижний зуб,  
Даже самый дальний зуб,  
Очень важный зуб!

Мы чистим, чистим зубы  
И весело живём  
А тем, кто их не чистит,  
Мы песенку поём.

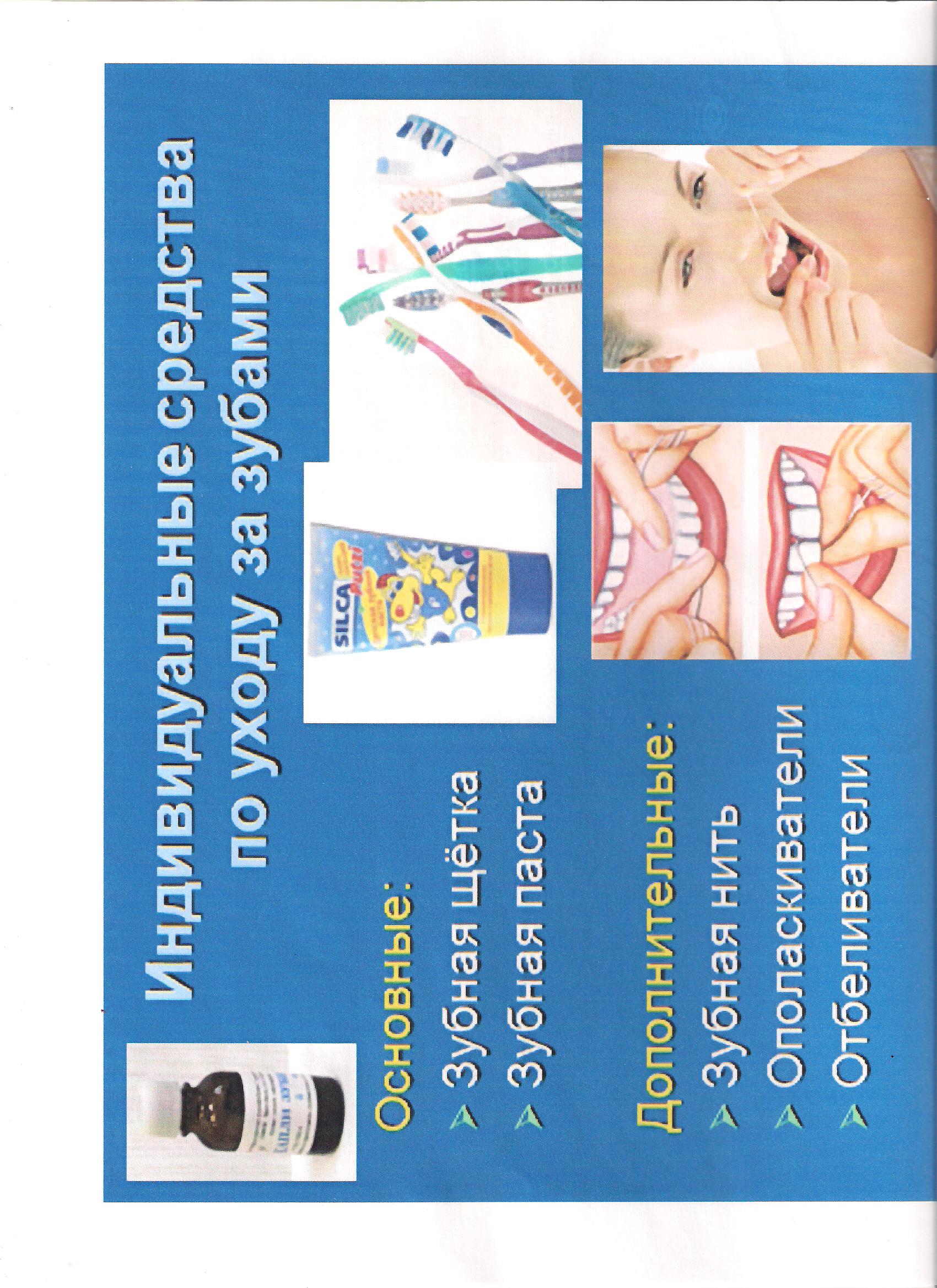
Эй, давай не зевай,  
О зубах не забывай,  
Снизу вверх, сверху вниз  
Чистить зубы не ленись.

****

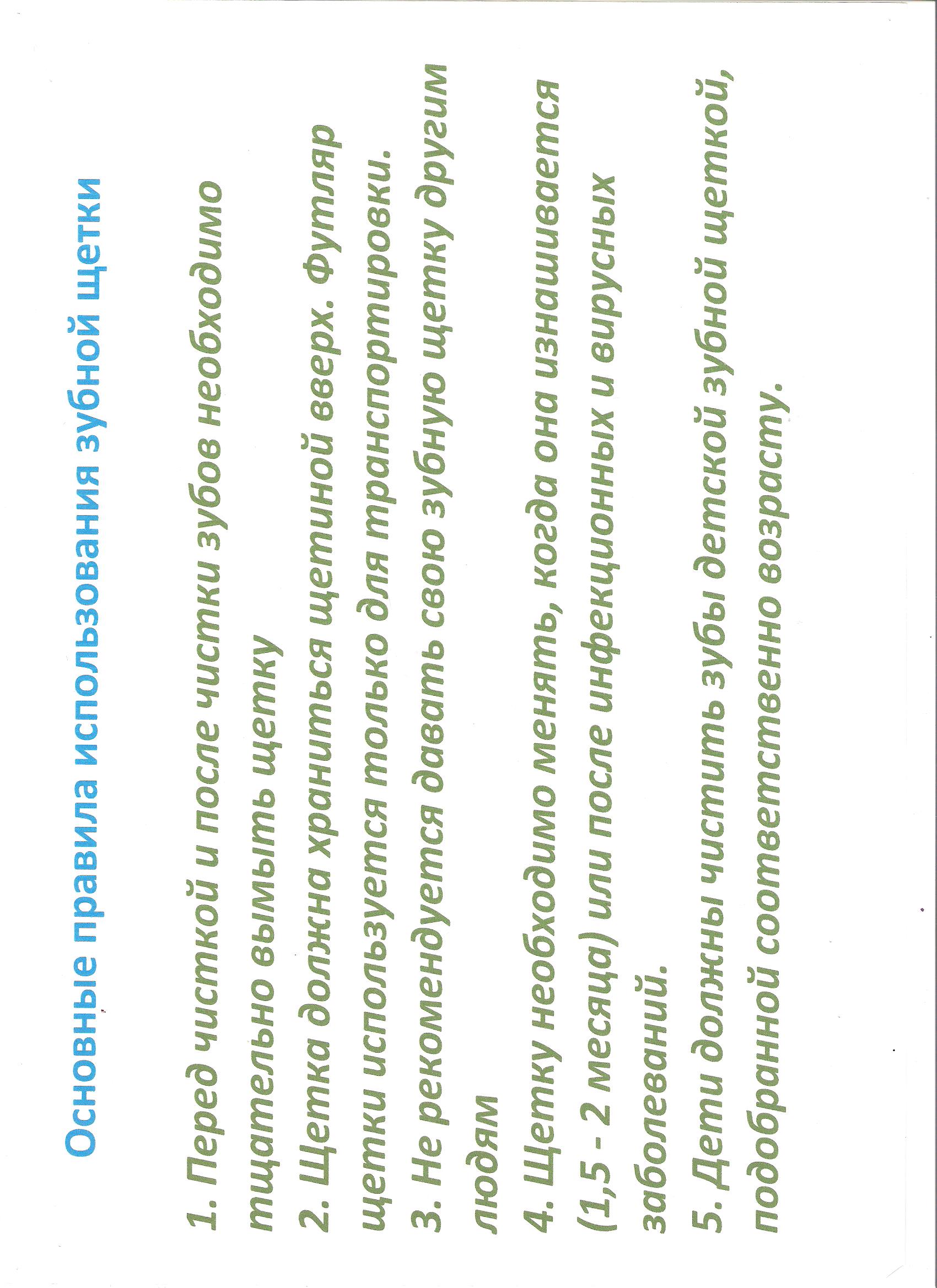
**Советы доктора Здоровые Зубы.**

1. Есть сладкое один раз в день, запивая несладким чаем или молоком. Если кто-то угостил вас конфеткой или у кого-то день рождения, то после того, как вы поели сладости, прополощите рот или пожуйте 10 минут жевательную резинку. Очень вредно есть сладкое перед сном.
2. Полезно после завтрака, обеда или ужина съедать яблоко, морковь или другой жёсткий овощ или фрукт. Они помогают очистить зубы от мелких остатков пищи (зубного налёта).
3. Вредно для зубов есть горячую или очень холодную пищу. Эмаль зуба разрушается быстрее.
4. Нельзя грызть твёрдые предметы и ковырять в зубах острыми предметами.
5. Полезно для зубов есть творог, овсяную кашу, пить молоко, есть сырые овощи и фрукты.
6. Ходить на осмотр к врачу два раза в год (даже если зубы не болят).
7. Зубы обязательно надо чистить щёткой с пастой утром после завтрака, и вечером после ужина. Зубы должны быть чистыми, чтобы вредные микробы остались голодными, а не устраивали пир, разрушая эмаль.

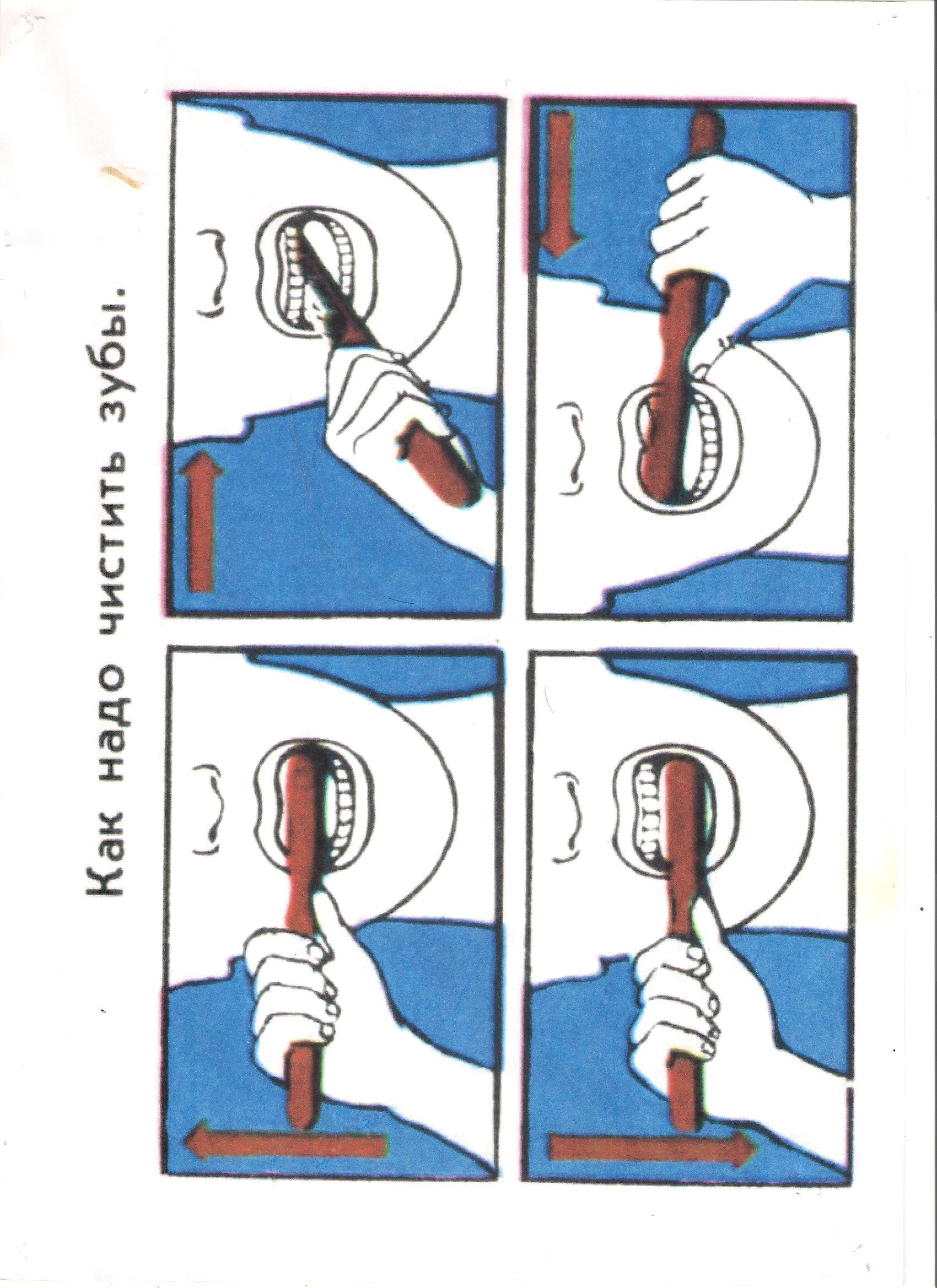
******

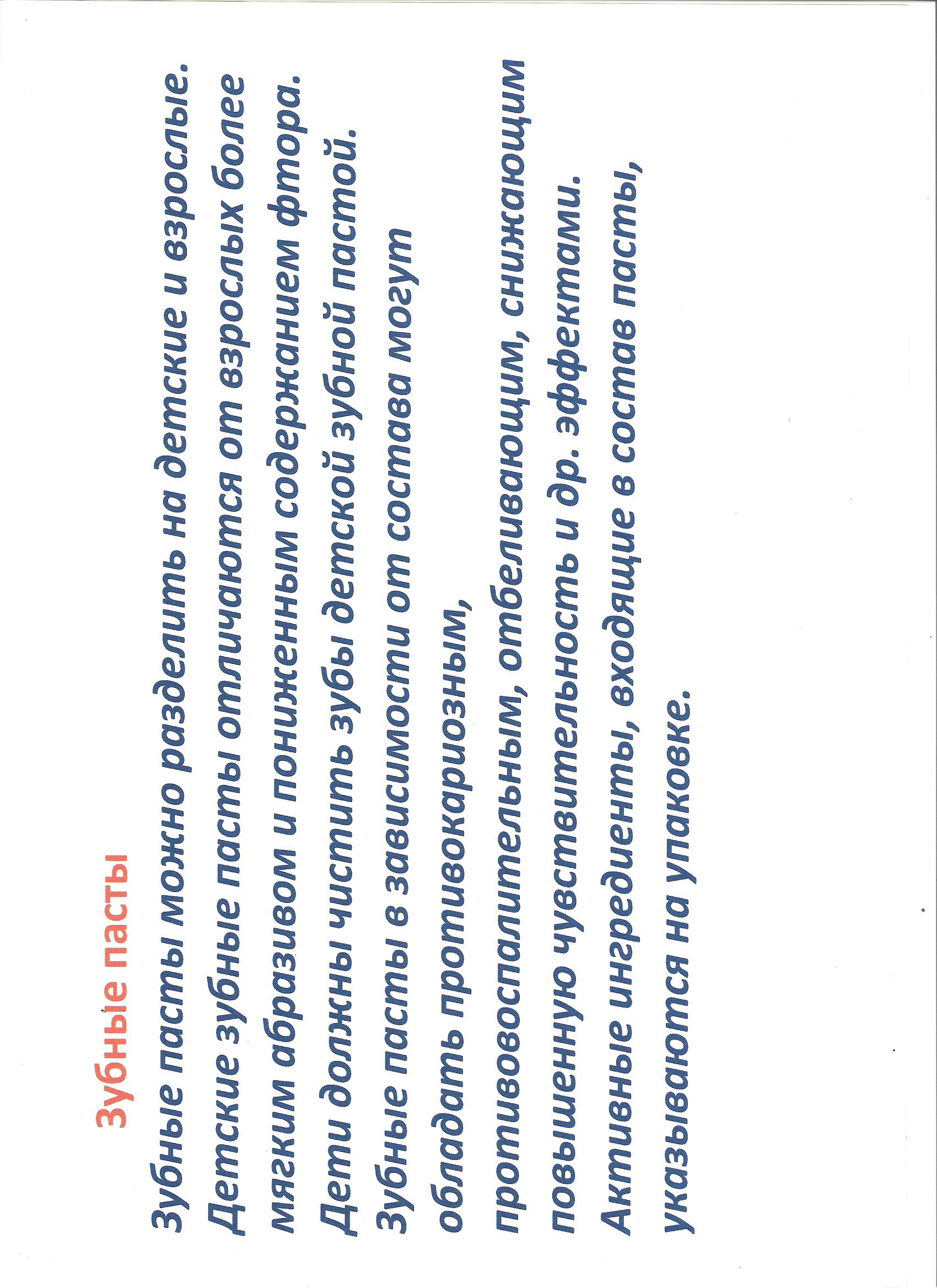
******

******

******

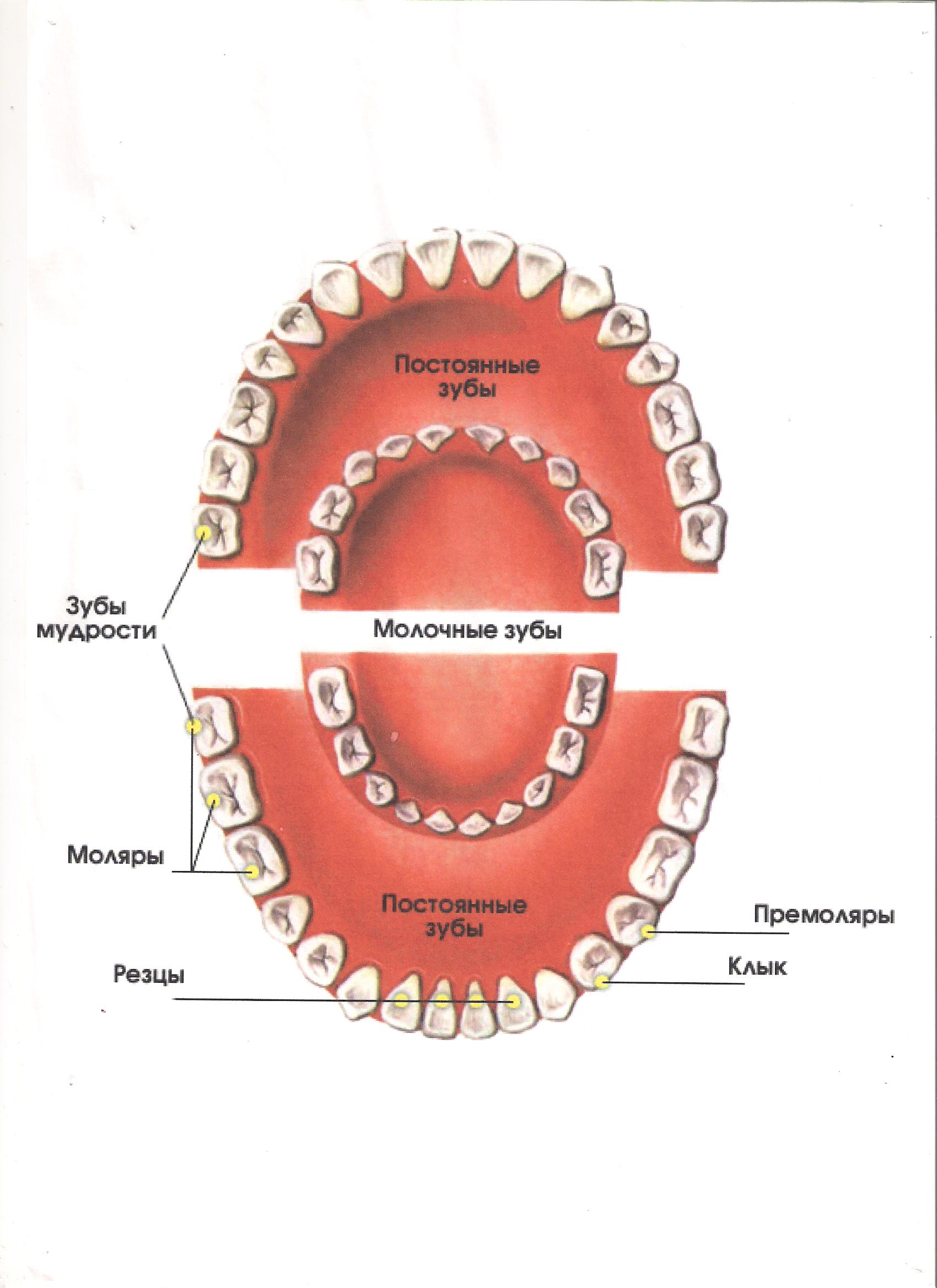
******

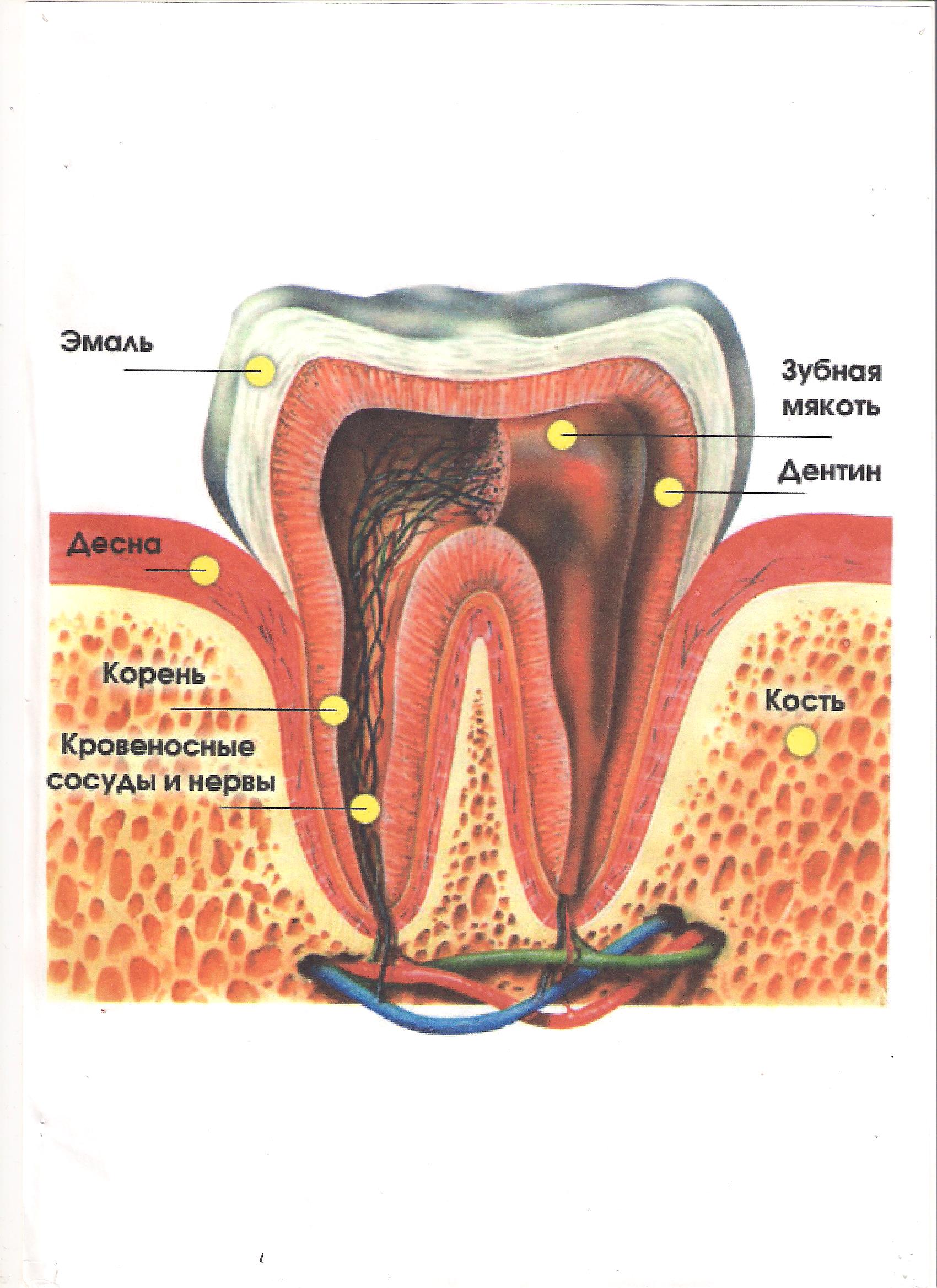
******

******

******

******

******

******

******

******

******

******

******

******