

ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА

О необходимости физических упражнений знает каждый современный человек, но в быстром потоке ежедневных забот мы забываем об этом и не находим времени даже для небольшой разминки. И если взрослые способны сами планировать свой день и находить время для физкультуры, то детская зарядка должна стать ежедневным ритуалом для каждой мамы с маленьким ребенком. Именно мама может привить своему малышу важную привычку к утренней зарядке.



Эта
важная
слагаемая

Профилактика

Ухаживаем за зубами.

1. Сколько раз чистить?



Одни стоматологи считают, что достаточно утром и вечером, другие – чуть ли не после каждой еды. А третьи и вовсе утверждают, что чистка зубов повреждает эмаль.

Лучше, говорят они, зубы полоскать. И все же большинство склоняется к тому, что достаточно чистить зубы дважды в день.

2. Как правильно чистить зубы?

При обработке зубов щеткой не надо нажимать на переднюю поверхность зубов, а то и впрямь можно стереть эмаль. Движения должны быть выметающими (будто метете пыль из углов).

После еды полезно прополоскать рот или погрызть яблоко.

Как часто нужно ходить к стоматологу ?

!!! Посещать стоматолога необходимо **МИНИМУМ РАЗ В ГОД**, а не тогда, когда заболели зубы.

!!! Стоматологи рекомендуют **ДВЕ ЗУБНЫЕ ЩЕТКИ**: мягкую (утреннюю) и средней жесткости (на ночь).

