



Как помочь своей улыбке  
быть всегда красивой?

Цель:

Познакомить детей с особенностями формирования правильного прикуса.



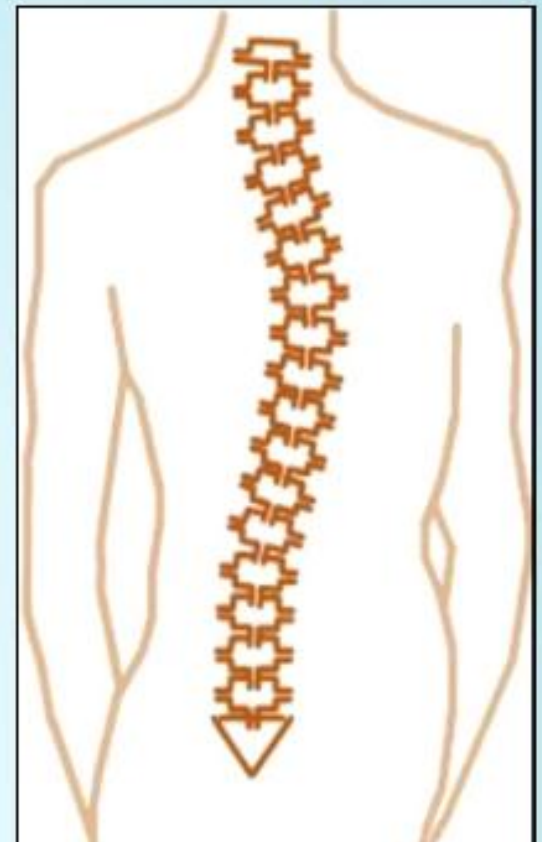
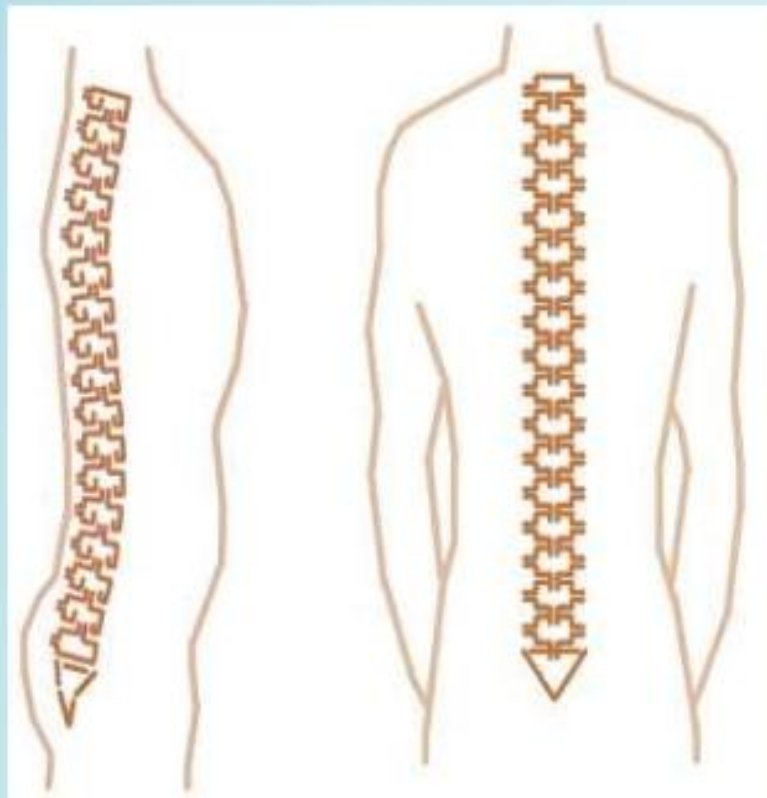
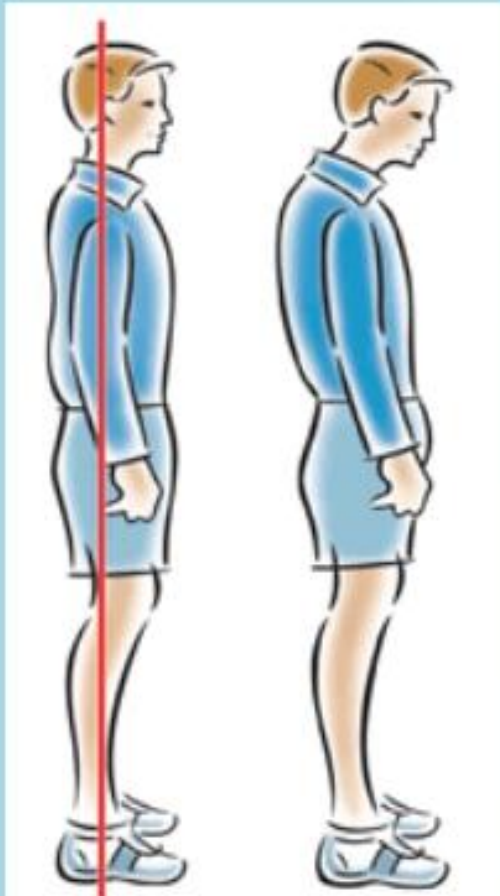
## Задачи:

- Рассказать школьникам, что важно для формирования правильного прикуса
- Что может помочь в формировании правильного прикуса.



Что важно для формирования красивой и здоровой улыбки?

# От скелета и мышц зависит ОСАНКА человека.

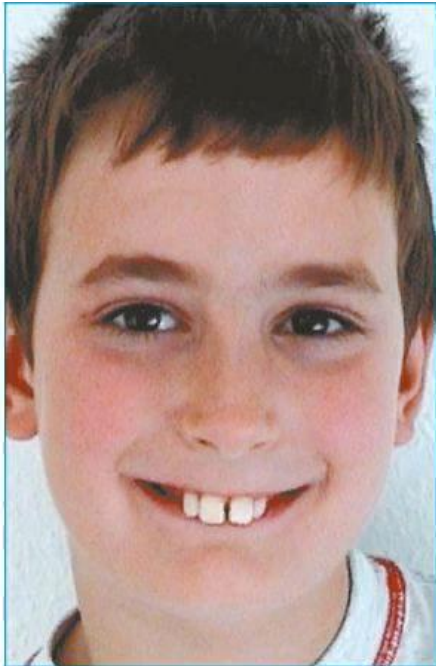


Поэтому очень важно заниматься спортом,  
правильно сидеть за столом, быть физически  
активным и как можно меньше времени проводить у  
компьютера и телевизора



# Полноценное носовое дыхание

- При нарушении носового дыхания (что часто бывает у ребятишек с аллергиями, аденоидами, слабостью круговой мышцы рта) дети ходят всегда с приоткрытым ртом, что ведет к нарушению правильного смыкания зубов.



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню  
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

**4 группа –  
жиры и  
сладости**

Масло сливочное – 35 г  
Масло растительное – 18 мл  
Сахар (варенье, мед) – 45 г  
Кондитерские изделия – 15 г\*

5%

**3 группа –  
белковая**

Мясо – 71-88 г  
Птица – 50 г  
Рыба филе – 60 г  
Яйцо – 0,6 шт.  
Молоко – 300 мл  
Творог – 50 г  
Сыр – 12 г  
Сметана – 10 г  
Кисломолочный напиток – 180 мл\*

Орехи -  
вкусная и  
полезная  
добавка  
к еде



20%

**2 группа –  
свежие овощи  
и фрукты**

Овощи свежие, зелень – 400 г  
Фрукты свежие – 200 г  
Фрукты сухие – 20 г  
Соки – 200 г\*

35%

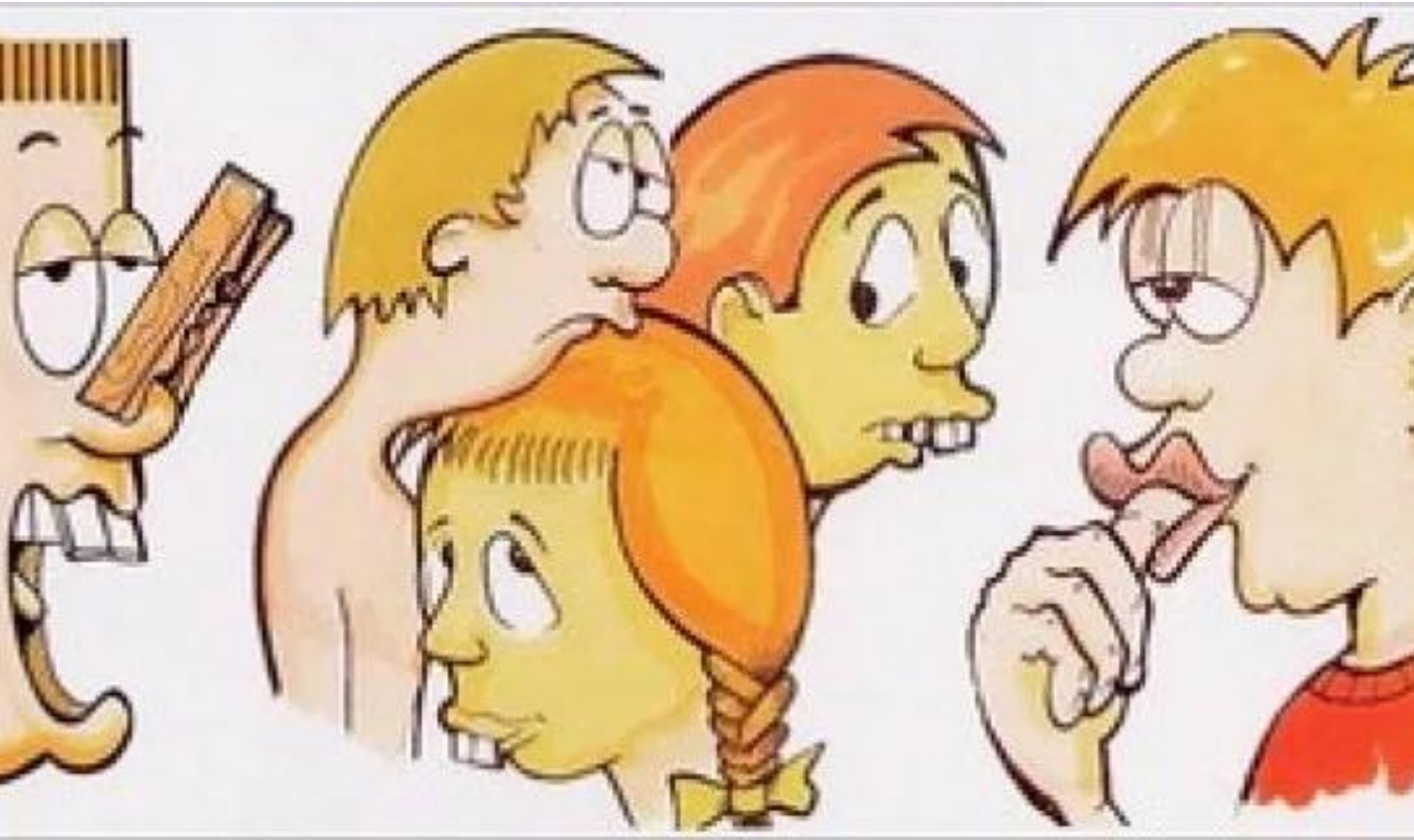
**1 группа –  
злаки  
и картофель**

Мука – 20 г  
Картофель – 220 г  
Хлеб ржаной – 120 г  
Хлеб пшеничный – 200 г  
Макаронные изделия – 20 г  
Крупы, бобовые – 50 г\*

40%



# Отсутствие вредных привычек



- Нельзя сосать пальцы, язык, грызть школьные ручки и карандаши, потому что это портит нашу улыбку!!!!

# Хорошая гигиена полости рта

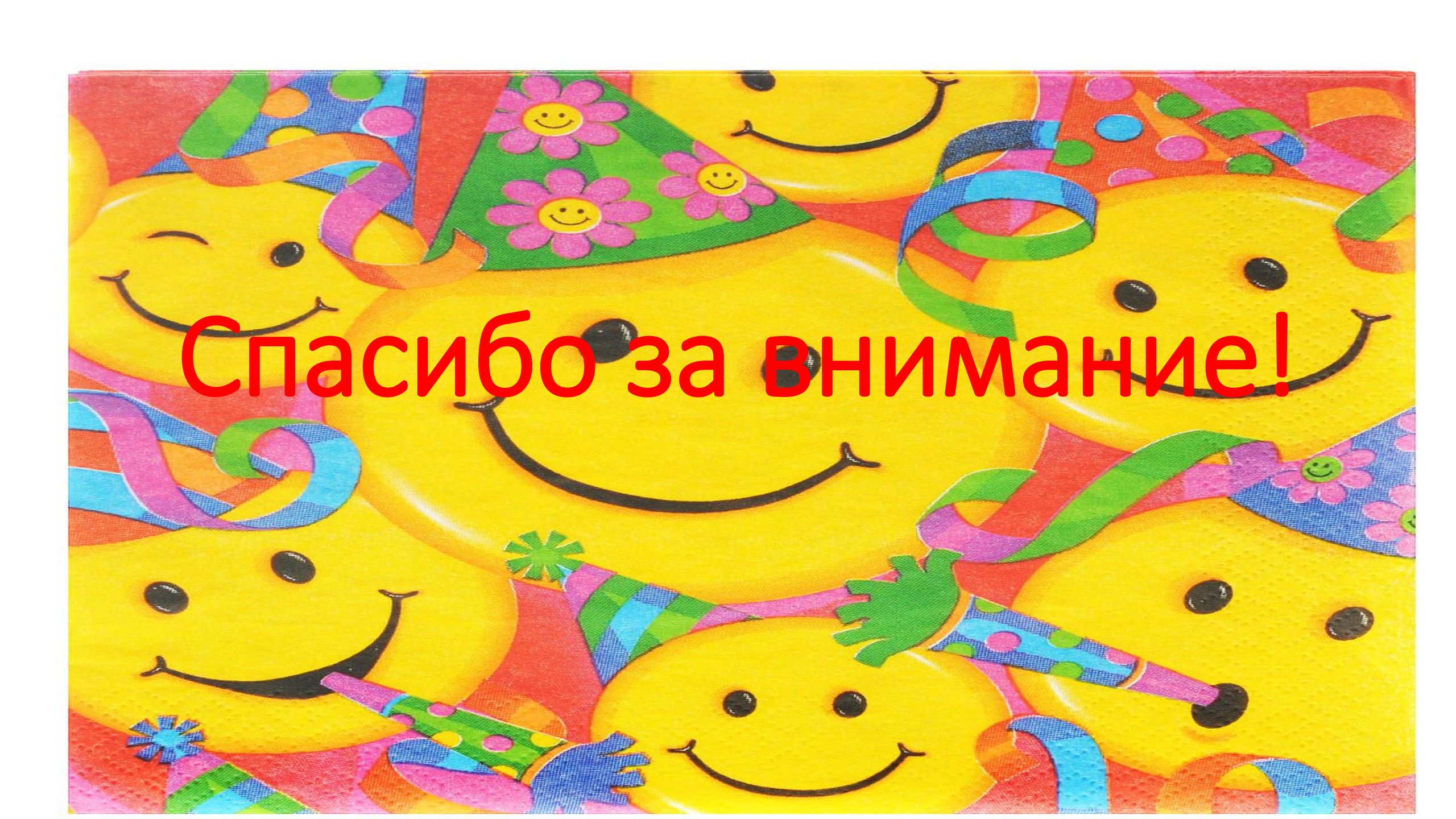


Только чистые белые зубы без дырок могут создать красивую здоровую улыбку!

# Профилактические осмотры у врача-стоматолога 1раз в полгода

- Важно дружить со стоматологами, чтобы вовремя предупреждать все возможные препятствия на пути к улыбке мечты!





Спасибо за внимание!