

Серия «Дентилюкс»

Здоровые зубы - залог здоровья нации

Г.М. Флейшер



**. Стихи для детей о пользе витаминов
и микроэлементов для зубов и десен.**

Том 81

Г. М. Флейшер

**Стихи для детей о пользе
витаминов и микроэлементов
для зубов и десен. Том 81.
Серия «„Дентилюкс“. Здоровые
зубы – залог здоровья нации»**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48820556
ISBN 9785005091888*

Аннотация

В книге содержатся стихи для детей о пользе витаминов и микроэлементов для зубов и десен, направленные на пропаганду авторской методики «Дентилюкс» для контроля и обучения рациональной индивидуальной гигиене полости рта. Книга рекомендована широкому кругу читателей.

Содержание

Об авторе	5
Глава 1. Стихи для детей о пользе витаминов для зубов и десен	11
1. Стихи про витамины	11
2. Стихи обезьянок и белый налет во рту	12
3. Стихи про бельчат, орешки и витамин В1	13
4. Стихи про витамин Д для детей	15
5. Стихи про Витамин С и десна	16
6. Стихи про зайчат и капусту и Витамин В2	17
7. Стихи про зайченка и болезни десен	18
8. Стихи про медвежонка и зубы	19
Глава 2. Стихи для детей о пользе микроэлементов для зубов и десен	20
1. Стихи про фтор и зубы	20
2. Стихи про фтор в продуктах	21
3. Дурной запах изо рта и марганец	22
4. Стихи про железо	23
5. Стихи про йод и зубы	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Стихи для детей
о пользе витаминов
и микроэлементов для
зубов и десен. Том 81
Серия «„Дентилюкс“.
Здоровые зубы –
залог здоровья нации»**

Г. М. Флейшер

© Г. М. Флейшер, 2019

ISBN 978-5-0050-9188-8 (т. 81)

ISBN 978-5-4496-2537-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе



Флейшер Григорий Михайлович (Dr Grigori Fleicher) родился 11 января 1970 года в Перми.

Лето 1977—1978 гг. – школа юнг, Краснознаменный Черноморский Флот СССР (г. Одесса).

В 1980 г. награждён именной настольной медалью и кортиком-ручкой.

В 1987 г. – окончил школу №77 с углублённым изучением английского языка, г. Пермь.

1988—1993 гг. – учился на стоматологическом факультете Пермского государственного медицинского института.

1995—1996 гг. – член Международной ассоциации молодых стоматологов (Young Dentists Worldwide, YDW).

1995—1996 гг. – член Международной ассоциации стоматологов (FDI World Dental Federation).

С 1997 – член Стоматологической Ассоциации России (СтАР). На н. в. – не член СтАР.

С 1997 г. по н. в. – действительный член Международной академии пародонтологии (International Academy of Periodontology, IAP, New-York).

Имея международное академическое звание без защиты диссертационной работы в России, в 1999 г д-р Флейшер Г. М. публикует статьи в местной периодике, становится старшим преподавателем в учебном центре стоматологии Воронежской медицинской академии имени Н. Н. Бурденко в поликлинике НЛМК, разрабатывает методичку по гигиене

полости рта, начинает собирать зубные пасты, зубные щетки, ополаскиватели и т. д. Разглядев личные перспективы и амбиции молодого ученого, руководство закрывает данную выставку, потом коллекция бесследно исчезает. Д-р Флейшер Г. М. тяжело переживает жернова административно-командной системы Липецкой медицины – происходит раскол в семье,.. начинаются уколы, уколы,.., лечение в Липецком психо-невралогическом диспансере.

В 2001 году была совместно написана и опубликована работа с проф. Г. А. Пашиным (г. Москва). Д-р Г. М. Флейшер является учеником профессоров А. В. Алимского и Г. В. Банченко (ФГБУ «ЦНИИС и ЧЛХ» МЗ РФ, г. Москва). Совместно были написаны и опубликованы в различных медицинских изданиях работы, посвященных изучению заболеваний слизистой оболочки полости рта, гальванозу, гигиенистам стоматологическим и детской стоматологии.

Впервые в России с 1999 по 2010 гг на базе Стоматологического центра КМСЧ ОАО НЛМК Д-р Г. М. Флейшер на общественных началах организовал кабинет профилактики стоматологических заболеваний, в котором находилась Выставка средств гигиены полости рта. Целью создания кабинета была пропаганда и программа обучения правильной чистке зубов, языка, выполнение гигиенических манипуляций, выбор необходимой зубной пасты, щетки, ополаскивателя и т. д., обучение пациентов рациональному использованию средств и методов ухода за зубами, пропаганда здо-

рового образа жизни и т. п. Также на базе кабинета проходили обучение и стажировку студенты (гигиенисты стоматологические) Липецкого медицинского колледжа. В связи с тем, что в последнее время значительно увеличился объем информации о различных композициях зубных паст, зубных щеток, флоссах и других средств для гигиены полости рта, выставка позволила на практике ознакомить студентов и пациентов с этими средствами, научить их правильному обращению с ними. Д-р Г. М. Флейшер проводил тематические уроки среди школьников в школах г. Липецка, выступал на Липецком радио, телевидении.

В 2006 г за проделанную работу был награжден Дипломом Стоматологической Ассоциации России «Лауреат финала Чемпионата стоматологического мастерства в номинации Профилактика стоматологических заболеваний».

Область научных интересов: судебная медицина, стоматология (история, развитие, организация, управление стоматологии, пародонтология, детская стоматология, ортопедическая стоматология, имплантология, ортодонтия).

Действительный член IAP, писатель, поэт, двукратный рекордсмен мировой Книги рекордов Гиннеса, четырехкратный рекордсмен Книги рекордов России. Результаты многолетних исследований обобщены в 300 научных публикаций, среди них более 140 книг – серия книг для детей «Дентилюкс». Здоровые зубы – залог здоровья нации», направлена для пропаганды, коррекции навыков и обучению автор-

ской методики подрастающего поколения правилам рационального индивидуального ухода за полостью рта, а также народная медицины в стоматологии, индексы стоматологии, гальваноз, галитоз, дисколорит и т. д. В 2017 г опубликовал несколько статей аргументированно обосновал тот факт, чтобы официально праздновать День Зубного Техника – 25 июля. Произведения д-ра Григория Михайловича Флейшера входят в реестр репозитории «Ноосфера», Semantic Scholar.

С 1993 г. по н.в. проживает в Липецке и работает врачом-стоматологом (работал – врачом-судебно-медицинским экспертом-стоматологом в Липецком областном бюро судебно-медицинской экспертизы, преподавателем – учебный центр КМСЧ ОАО НЛМК, Липецкий медицинский колледж). Липецкий стоматолог Д-р Г. М. Флейшер в 2008 г попал на страницы всемирно известного издания как обладатель самой большой в мире коллекции зубных щеток. Коллекция насчитывала тогда 1320 различных единиц. Коллекция предметов для гигиены полости рта насчитывала – более 3000 единиц. Сейчас она значительно выросла. Помимо зубных щеток в коллекции Д-ра Г. М. Флейшер – зубные пасты, спреи, ополаскиватели, зубочистки и другие средства гигиены полости рта, всего – свыше 4500 экземпляров.

Четырехкратный рекордсмен Книги рекордов России:

- Самая большая коллекция различных зубных щеток.
- Наибольшее количество книг, изданных одним автором

за 3 месяца в одном книжном издательстве.

– Наибольшее количество книг, изданных одним автором за 1 месяц в России.

– Наибольшее количество книг, изданных одним автором за 1 год.

Дети: дочь Кристина (19.04.1994).

Участвовал во многих конкурсах Интернационального союза писателей. Награжден многими дипломами и медалями. 2019 – Медаль имени Х. К. Андерсена (ИСП); Медаль 65-летия Интернационального союза писателей (ИСП); Медаль 220-летия А. С. Пушкина (ИСП).

Глава 1. Стихи для детей о пользе витаминов для зубов и десен

1. Стихи про витамины

Витамины нам полезны,
Это точно знаю.
Витамины нужны детскому организму,
А еще полезны для десен и зубов.
Только их не из таблеток
Нужно употреблять.
Получают их из пищи
Вкусной и полезной.
Чаще кушай
И употребляй в пищу
Овощи и фрукты —
Они витаминами очень богаты.

2. Стихи обезьянок и белый налет во рту

У обезьянок трудные дни настали,
Белый налет во рту им покоя не дает.
Прибежали обезьянки к Айболиту и говорят:
Неправильно питались мы,
Кушали очень горячие и острый блюда.
Айболит им отвечает:
Причина всех болезней неправильное питание
И нехватка Витамина В6.
Витамин В6 – ценное вещество,
Хорошо влияет на все процессы оно.
В крови, печени, нервах происходят изменения,
Витамин В6 оказывает благотворное влияние.
Кушайте смородину, фасоль, шпинат,
Бананы, мясо, рыбу и яйцо.
И не будет болеть у вас ничего.

3. Стихи про бельчат, орешки и витамин В1

В этом году в лесу нет
Новых кедровых орехов.
У бельчат стали белеть зубки,
На зубах появились белые пятна,
Болят зубки при приеме пищи,
Беспокоить бельчат стал язык,
То пощипывание, то чувство жжения
Ощущают бельчата на языке,
Да и десна беспокоят.
В придачу стали бельчата
Много пить воды
Из-за сухости во рту.
Нервными стали бельчата.
Милый стоматолог помогите,
Проблемы эти уберите,
Да и в рот нам посмотрите.
Сходу стоматолог бельчатам говорит:
– Все симптомы мне знакомы,
Всему виной неурожай
Орешков кедровых в лесу.
А кедровый орех содержит Витамин В1.
Витамин В1 – тиамин,
Такой полезный господин.

Он пищеварительную, нервную системы укрепляет,
Память отличную сохраняет.
Много его в гречке, картошке и бобах,
Цветной капусте и апельсинах
В грецких орехах, арахисе,
Рисе, овощах,
Зеленый горошек им богат.
Обрадовались таким продуктам бельчата,
Все беспокойства во рту скоро пройдут.
Сделали бельчата вывод такой
Что кедровый орех
Нужно собирать прозапас —
Делать сейчас запас ореха на будущий год.
А то все будет наоборот.

4. Стихи про витамин Д для детей

Витамин Д очень крепкий
Зубные и костные поправит клетки.
Зубы от витамина Д станут белей.
При переломах он поможет
И при рахите просто класс.
Витамин Д важен при задержке роста.
В чем он есть запомнить просто!
Надо есть трески печеньку
Взрослым людям и ребенку.
Витамином Д полны.
Яйца, творог, сыр, грибы.
Еще Витамин Д
Детскую кожу защитит.
В общем, Витамин Д
Детям всем необходим!

5. Стихи про Витамин С и десна

Витамин С – аскорбиновая кислота,
Польза организму от нее велика.
Она иммунитет повышает,
Болезни прочь прогоняет.
Витамин С предотвращает кровоточивость десен
И выпадение зубов,
Витамин С есть в фруктах,
Он есть и во многих овощах.
Яблоки, шиповник, сладкий перец,
Черная смородина- главные источники,
А еще облепиха и лимончики.
Не удивляйтесь квашенной капусте
На столе во время еды.
Кушайте с любовью
Квашенную капусту.
Витамином С богата она.
Витамин С – полезен для зубов и для костей
Им даже можно угощать гостей.

6. Стихи про зайчат и капусту и Витамин В2

Зайчат вдруг обсыпала сыпь,
Вдобавок у них десна и язык болят,
Да и глаза краснеют.
Айболит им и говорит:
– Зайцы не беспокоитесь,
Это у Вас аллергия,
Вы мало кушаете капусту.
Капуста богата витамином В2.
Также он содержится в яйцах,
Красной рыбе, молоке,
Мясе, сыре, грибах,
Зеленых листовых овощах.
В витамине В2 нуждаются глаза,
Печень, кожа, нервная система.
Он улучшает состояние ногтей, волос,
Обновляются ткани и идут в рост.
Будите соблюдать диету —
Болезни отступят от Вас.

7. Стихи про зайченка и болезни десен

У зайченка неряtnости во рту.
Иногда кровоточат десна,
А сейчас слизистая покрылась
Эрозиями и язвами.
Мама зайченку говорит:
– Все болезни во рту
Из-за неправильного питания.
В еде нехватка Витамина В9.
Витамин В9 – фолиева кислота,
Необходима для нормального кроветворения и роста.
Этот витамин улучшает аппетит,
Обеспечивает здоровый вид.
Он есть в зеленых овощах,
Цветной капусте, морковке, бобах.

8. Стихи про медвежонка и зубы

У медвежонка заболели сильно зубы,
Язвочки образовались во рту.
Жалуется медвежонок на зрение.
Ему сорока говорит:
– Мишка-тотыжка,
Все болезни у тебя из-за
Неправильного питания.
В продуктах Витамина А не хватает.
Витамин А нужен для зрения,
Для нормального организма состояния.
Много его в рыбе и морепродуктах,
А также в красных, оранжевых,
Овощах и фруктах.
В морковке, тыкве, помидорах,
Петрушке, перце, абрикосах.

Глава 2. Стихи для детей о пользе микроэлементов для зубов и десен

1. Стихи про фтор и зубы

В периодической системе
Фтор свяжется почти со всеми.
И, кроме трёх инертных газов,
Он разрушает всё и сразу!
При избытке фтора в организме
Развивается флюороз.
При его недостатке —
Множественный кариес.

2. Стихи про фтор в продуктах

Дорогие ребята,
Фтор всех активней и сильней,
Он злой разбойник и злодей!
Но фтор очень важен для зубов.
Пользуйся зубными пастами с фтором.
Фтор укрепляет эмаль и зубы.
Кушайте чаще картошку,
Гречку, зелень.
Они полезны для зубов —
Они богаты фтором.

3. Дурной запах изо рта и марганец

Марганец страшный,
Для нас ты опасный.
Твоя передозировка —
Иллюзии для нас!
Знают все про марганцовку —
Это розовый раствор,
И микробов очень ловко
Убивает он в упор.
Калия перманганата
Нужно капельку, ребята!
Соли мы возьмем кристалл —
И микробов многих нет.
Если дурно пахнет
Из-за рта —
Смешай марганец с водичкой
И прополощи раствором рот —
Дурной запах пропадет.

4. Стихи про железо

Обойдите всю планету —

Без железа жизни нет!

Оно на улице и дома,

Оно в машинах и в посуде.

Железный гвоздик, ключ и скрепку

Магнит притянет очень цепко.

Есть в крови у нас железо – потому и красный цвет.

Окисляется железо, забирает кислород,

И затем, с потоком крови, к каждой клеточке несет.

Кислород, отдав, железо углекислый газ берет

И, в движении по кругу, снова в легкие идет.

В основном железо с пищей получает человек

Малокровным врач пропишет **ФЕРРОНАЛ**
и **ФЕРРУМ ЛЕК.**

Железо укрепляет зубную ткань,

Способствует регенерации ткани.

Наиболее богаты им фасоль, редис, шпинат.

5. Стихи про йод и зубы

Если сын домой придёт
Грязный и в царапинах,
То такого сына ждёт
Наказанье папино.
А мамуля с пузыречком

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.