

Серия «Дентилюкс»

Здоровые зубы - залог здоровья нации

Г.М. Флейшер



. Стихи для детей о полезных, вредных продуктах, о пользе витаминов и микроэлементов для зубов и десен. Том 82

Г. М. Флейшер
**Стихи для детей о полезных,
вредных продуктах, о пользе
витаминов и микроэлементов
для зубов и десен. Том 82.**
**Серия «Дентилюкс». Здоровые
зубы – залог здоровья нации**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48820600
ISBN 9785005091895*

Аннотация

В книге содержатся стихи для детей о полезных, вредных продуктах, 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	6
Глава 1. Стихи про полезные продукты для зубов	12
1. Стихи про полезные продукты для зубов	12
2. Стихи про фтор в продуктах	14
3. Стихи о пользе соков и компотов для зубов и десен	15
4. Стихи про витамины	16
5. Стихи про Витамин С и десна	17
6. Стихи про витамин Д для детей	18
7. Стихи о мёде для зубов и десен	19
8. Стихи о прополисе для зубов	20
9. Стихи про рыбий жир и зубы	21
10. Стихи про мясо и зубы	22
11. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов	23
12. Стихи о пользе морепродуктов для зубов	24
13. Стихи об орехах для зубов	25
Глава 2. Стихи о вредных продуктах для зубов	26
1. Стихи о вредных продуктах для зубов	26
2. Стихи о вреде конфет и сладостей для зубов	28
3. Стихи о вреде мороженого для зубов	29

4. Стихи о вреде пряников для зубов	30
5. Стихи о вреде семечек для зубов	31
6. Стихи о вреде сладкой газировки для зубов	32
7. Стихи о вреде тортов и пирожных для зубов	33
8. Стихи о вреде чая, кофе для зубов	34
9. Стихи о вреде чипсов и сухариков для зубов	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

**Стихи для детей
о полезных,
вредных продуктах,
о пользе витаминов
и микроэлементов для
зубов и десен. Том 82
Серия «Дентилюкс».
Здоровые зубы –
залог здоровья нации**

Г. М. Флейшер

© Г. М. Флейшер, 2019

ISBN 978-5-0050-9189-5 (т. 82)

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 про полезные продукты для зубов

1. Стихи про полезные продукты для зубов

Пищей сладкою, шоколадкой,
Сладкой газировкой, чипсами,
Ты не увлекайся.
Все они вредны для твоих зубов.
Только овощи и фрукты —
Вот полезные продукты!
Предпочти конфетам фрукты,
Очень важные продукты.
Витаминов много в них
Очень нужных для ребят.
Рыбу ешь и овощи,
Молоко и фрукты —
Укрепляют зубы
Данные продукты!
Чтобы зубы не болели,
Дай им тренировку —
Пусть грызут они
Капусту, яблоко, морковку!

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. Стихи о пользе соков и компотов для зубов и десен

У моей дочки,
Аленькие щечки.
Радует она меня
Белоснежными зубами
На здоровых детских деснах.
Потому что, витамины
Каждый день в меню Кристины.
Сок в стакане и компот
Регулярно дочка пьет.
Сначала Кристина
Пила это с неохотой
Но потом поняла
Всю пользу и заботу
Соков и компотов
Для здоровья полости рта.

4. 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.

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 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 печенку
Взрослым людям и ребенку.
Витамином Д полны.
Яйца, творог, сыр, грибы.
Еще Витамин Д
Детскую кожу защитит.
В общем, Витамин Д
Детям всем необходим!

7. Стихи о мёде для зубов и десен

Мёд пчёлы с цветов собирают
Весь день, начиная с утра.
Хоть пчёлы того и не знают —
Часть мёда их, ест детвора.
Мед полезен, это точно,
И сидит в сознании прочно,
Это вкусное лекарство,
Ну а к чаю – просто яство.
Он такой тягучий,
Вкусный и липучий
Самый-самый лучший
Мед, мед, мед!
Мед очень полезен
Для зубов и десен.
Зубная боль,
Кровоточивость десен
У Вас пропадут,
Если с чаем выпить мёд.
Ешьте мёд почаще, люди,
И у вас здоровыми будут
Ваши зубы и десна!

8. Стихи о прополисе для зубов

Прополис – продукт пчеловодства.
Называют его пчелиный клей или уза.
Делают его пчелы из пыльцы
На деревьях или цветках.
Очень полезен прополис для организма,
Особенно для зубов и десен.
Очень богат прополис
Минералами и флавоноидами.
Применяют его при зубной боли.
Назначают его при кровоточивости десен,
При гингивитах, стоматитах, пародонтозе.
Оказывает он биостимулирующее и
Регенерирующее действия.
Назначают его при кариесе —
Укрепляет прополис эмаль зубов.

9. Стихи про рыбий жир и зубы

В море рыбка живёт,
Рыбку ловит рыбный флот.
Рыбка даст нам рыбий жир,
Он полезен для всех как витамин.
Рыбий жир полезен детям,
Рыбий жир ведь натуральный
Витаминный – идеальный.
Я совсем не сладкий,
Жирный я и гадкий,
Просту противный...
Вкус имею рыбный.
В капсулах теперь рыбий жир,
Есть к нему доверье,
Вкуса он не портит,
Рыбий жир полезный очень
Для зубов и десен
Витамина А и Д много в нем.

10. Стихи про мясо и зубы

Дорогие ребята,
С удовольствием кушайте мясо.
И мясные продукты.
Мясо очень полезно в Вашем возрасте
Силы будет больше у Вас.
Мясо это источником витамина В12.
Этот витамин укрепляет десна
И необходим для здоровья десен.

11. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов

Молочные продукты полезны для зубов
Потому что вкусные и белые.
Для здоровья зубов – особенно полезные:
Там кальций, магний и фосфат,
И каждый витаминам рад.
В твороге много кальция
Сыр восстанавливает эмаль.
Кариес его очень боится.
Молоко – продукт полезный!
Очень вкусный всем известный
Настроенье поднимает и
Здоровье укрепляет
Чувствуем себя легко
Если пьём мы молоко
Я скажу вам от души
Лучше, лучше пищи не ищи!

12. Стихи о пользе морепродуктов для зубов

Морепродуктов этих очень много,
И каждый вид так хочется потрогать.
Попробовать их вкус и цвет,
Чтоб дома после дать ответ.
Любая рыба богата селеном, кальцием,
Йодом и фтором.
Они защищают зубы от кариеса
И укрепляют зубную эмаль.
Морская капуста содержит много йода
И полезных аминокислот.

13. Стихи об орехах для зубов

Рос на ветке сундучок.
Солнцу подставлял бочок.
Сундучок-то не простой,
Сундучочек костяной.
В сундочке спрятана
Сердцевина – орех.
Богаты орехи минералами,
Витаминами и аминокислотами.
Укрепляют орехи зубную эмаль,
Восстанавливают костную ткань.
Чтобы зубы не болели,
Вместо пряников, конфет
Ешьте разные орешки —
Вот вам, дети, мой совет.

Глава 2. Стихи о вредных продуктах для зубов

1. Стихи о вредных продуктах для зубов

Вредна для здоровья жирная еда,
А ещё вредней – меру в ней не знать.
От того болезни все, от того беда.
Нам нельзя об этом в жизни забывать.
Не употребляй часто
Пряники, конфеты,
Сладкая газировка,
Чипсы, шоколад.
Они оказывают вред зубам —
Разрушая эмаль зубов.
Не забудь прополоскать рот
После приема этих продуктов.
Чай, кофе, ежевика
Очень вредны для зубов.
Они окрашивают эмаль
В черный цвет.
После их приема
Рекомендуют полоскать рот.

Чипсы и сухарики очень вредны зубам.
Они травмируют эмаль и десна,
Часто застревают меж зубами.
Торты и пирожные
Также очень вредны твоим зубам.
Не кушай часто семечки —
Они очень вредны зубам.
Запомни эти советы —
Будут твои зубы целы.
Будешь радовать родителей
Белоснежной улыбкой своей.

2. Стихи о вреде конфет и сладостей для зубов

Столько в мире разных сладостей, конфет.
Что даже представить сложно.
Завален сладостями и конфетами белый свет,
Жаль, но они могут оказать пользу и вред.
От конфет и сладостей портится зубная эмаль,
Зубы чернеют и болят.

3. Стихи о вреде мороженого для зубов

Мороженое! Прохладное!
Сливочное, шоколадное,
Клубничное, с мармеладом ли,
В такую жару не награда ли?
Эскимо полезно? Нет?
Я открою вам секрет —
Хоть в нём пользы нет совсем
Нравится оно всем-всем!
Очень, очень любят мороженое дети,
Ведь оно вкуснее всех сладостей на свете!
Детям дай мороженое: целый день бы ели,
Но не кушай часто мороженое.
Может заболеть горло,
Потрескается эмаль зубов,
Будет беспокоить зубная боль,
Зубы окрасятся в желтый цвет.

4. Стихи о вреде пряников для зубов

Знаю, жизнь была тяжелой.
Ты отведай, попробуй
Пряник – русское лакомство.
Только помни главное —
Много в нем сахара и патоки.
Чтобы зубы не болели
После пряника
Поскорее рот свой прополощи.

5. Стихи о вреде семечек для зубов

Жареные семечки – русская забава,
Щёлкаются семечки налево и направо,
Острым краем кверху и наоборот – Оп!
Жареные семечки так и лезут в рот.
Но помни семечки вредны для зубов —
Семечки зубы точат
И стирается эмаль.
Ты лучше семечками
Корми зимою птичек.

6. Стихи о вреде сладкой газировки для зубов

До чего ж я люблю сладкий лимонад!
В нем иголочек сотни сидят,
И гортань холодят, и щекочут язык.
И резвятся в нем мальки,
Золотые пузырьки.
Но от Кока-колы зубы темнеют
И разрушается эмаль.
Сладкую газировку если пьёшь,
От расплаты не уйдёшь.

7. Стихи о вреде тортов и пирожных для зубов

Праздники я очень люблю,
Жду их я с нетерпением,
Запах пирожных и торта ловлю
С клубничным маминым вареньем.
На празднике ешь ты праздничный торт.
Ты по-кусочку кладешь его в рот.
Но помни – пирожные и торты —
Это сладости.
В них много углеводов и сахара.
А эти продукты разрушают эмаль.
Не забывай правило —
Чтобы избежать беды,
Чтобы не портить зубы
От пирожных и тортов —
После еды – прополощи рот.

8. Стихи о вреде чая, кофе для зубов

Врачи не рекомендуют часто пить

Чай и кофе..

Они содержат красители.

Ваши зубы желтеют,

Повреждается зубная эмаль.

Для сохранения белоснежных зубов

После приема чая и кофе

Стоматологи рекомендуют

Прополоскать рот теплой водой.

9. Стихи о вреде чипсов и сухариков для зубов

Ну что, ребята,
Хрустим чипсами и сухариками?
Но они вредны для организма.
Они содержат усилители вкуса,
Они вызывают привыкание
И отказ от здоровой пищи.
Чипсы очень богаты углеводами.
В углеводы входят сахара и акриламид.

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.