

Серия «Дентилюкс»

Здоровые зубы - залог здоровья нации

Г.М. Флейшер



**Стихи для детей о гигиене
языка. Том 83**

Г. М. Флейшер
Стихи для детей о гигиене
языка. Том 83. Серия
«Дентилюкс». Здоровые
зубы – залог здоровья нации

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48895946
ISBN 9785005093530

Аннотация

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

Содержание

Об авторе	5
1. Гигиена языка	11
2. Зачем чистить язык	13
3. Зачем чистить язык утром	14
4. Стихи про язык 2	15
5. Средства для чистки языка	16
6. Методика чистки языка 1	17
7. Методика чистки языка 2	18
8. Методика чистки языка скребком	19
9. Стихи о чистке языка	20
10. Стихи о чистке языка-2	21
Приложение	22
1. Этап «Дентилюкс» – рациональная индивидуальная гигиена языка, как главный фактор лечения омалодора	22
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Стихи для детей
о гигиене языка. Том 83
Серия «Дентилюкс».
Здоровые зубы –
залог здоровья нации**

Г. М. Флейшер

© Г. М. Флейшер, 2019

ISBN 978-5-0050-9353-0 (т. 83)

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).

1. Гигиена языка

Зубы очень нам нужны,
Зубы очень уж важны.
Помним: чистим дважды в день,
Делать это нам не лень.
Есть еще язык во рту.
Соблюдая чистоту,
Каждый день не поленись,
Чистить тот язык учись.
Рот пошире открывай,
Почти к glandам проникай,
Чистим щеткой, нажимая
Твердо, но не повреждая,
Всю поверхность языка,
Чтобы знать наверняка,
Что убрал остатки пищи
И бактерии.
Что чище стал язык твой
И тогда
Исчезнет запах изо рта.
Чтобы стал язык почище,
Бледно-розовым был цветом,
Вновь запомни ты, дружище,
Поделюсь еще советом.
Пасту ты возьми зубную,

Пусть она тебе поможет
Все очистить напрямую:
Рот, язык и зубы тоже.
Очень важно нам, дружок,
Чтобы был наш язычок
Чистым, розовым всегда,
Это ведь не ерунда.
Потому что язычок
Формирует тот комок,
Пищевым что назовем.
Важно то, что он при том
Улучшит нам пищеваренье,
И значит, наше настроенье.
Сделай вывод ты такой:
Чтобы здоровым был рот твой,
Чистить ты не забывай
И язык, и рот, и зубы,
Не остаться чтоб беззубым,
Щетку с пастой доставай,
Полоскать не забывай.
Это важно-быть здоровым,
И не сложно. Ты попробуй.

2. Зачем чистить язык

Чистить язык нужно
Дважды в день
Утром и вечером.
При чистке языка
Мы удаляем бактерии
Для профилактики заболеваний десен и зубов,
Для улучшения вкусовых ощущений,
Для хорошего запаха изо рта.
После чистки языка
Он выглядит здоровым и красивым.

3. Зачем чистить язык утром

Утром при чистке зубов
Вы замечаете белый налет
На корне языка.
Не беспокоитесь!
Это нормально!!
Во время сна бактерии
Из желудка попадают в рот.
Они оседают на корне языка.
Ты не забывай удалять
Этот белый налет
С корня языка.

4. Стихи про язык 2

Этот маленький дружок —
Твой весёлый Язычок.
Чтоб он ловким был, умелым,
Чтобы слушался тебя,
Каждый день чисти его
Дважды в день – утром и вечером.
Гигиена языку – нужна.
Будет свежим дыхание.
Стоматолог для чистки языка
Рекомендуют скребок или щетку.
Спасибо....дорогой стоматолог...
Это хорошая новость для нас детвора!

5. Средства для чистки языка

Дорогой друг,
Язык нужно чистить
Дважды в день
Для обеспечения свежего дыхания
И удаления бактерий с языка.
Какие есть средства для чистки языка?
Первая – специальная зубная щетка,
Вторая – зубная паста с щеткой.
Третья – скребок для языка.
Четвертая – лингвальная щетка.
Запомни дорогой друг
Эти средства для чистки языка.

6. Методика чистки языка 1

Дорогой друг,
Сначала вытяни язык изо рта,
Удаляй бактерии и зубной налет с кончика языка,
Потом – продвигайся скребком к корню языка.
После чистки языка
Промой скребок под проточной водой.
Эту процедуру можешь повторить два-три раза.
В конце – стоматологу рекомендуют
Промассажировать язык
От корня языка к кончику
И обратно.
После такой процедуры
Язык будет чистым и здоровым,
Приятно будет пахнуть изо рта.

7. Методика чистки языка 2

Как правильно чистить язык?

Существует несколько способов.

Зрительно раздели язык на две половины.

Сначала чисти правую половину —

От корня языка к кончику.

А затем – левую.

Затем возьми зубную щетку и пасту,

Почисти весь язык,

Начиная с корня языка.

В конце процедуры – прополощи рот.

8. Методика чистки языка скребком

При чистки языка

Помни, бактерии, в основном,

Располагаются на корне языка.

Ввиду этого, чистку языка скребком

Нужно начинать с корня языка.

Движения скребка должны быть

Поступательными вперед к кончику языка —

То есть сзади вперед.

После чистки языка прополощи рот.

Эту методику можно повторять

Несколько раз.

9. Стихи о чистке языка

– Доктор, доктор,
Мы знаем – зубы нужно чистить
Дважды в день,
Утром и вечером.
После еды – нужно
Прополоскать рот
Как нам быть:
Язык нам чистить
Утром и вечером
Или не чистить?
Отвечает доктор:
– ЕЖЕ! —
Отвечает доктор гневно:
– ЕЖЕ —
ЕЖЕ —
ЕЖЕДНЕВНО!
Два раза в день
Утром и вечером
Нужно чистить язык,
Чтобы язык был
Чистый и здоров,
И чтобы не пахло изо рта.

10. Стихи о чистке языка-2

Я уже большой.
Я Сам чищу зубы
По утрам и вечерам,
Чищу, чищу, не ленюсь,
Чищу, чтобы не темнели,
Чищу, чтобы не болели,
Кариеса я не боюсь.
Не забываю чистить и язык.
Я Сам чищу язык
По утрам и вечерам,
Чищу, чищу, не ленюсь,
Дурного запаха я не боюсь.

Приложение

1. Этап «Дентилюкс» – рациональная индивидуальная гигиена языка, как главный фактор лечения омалодора

В XX веке был выпущен пластмассовый скребок для языка.

В XX – XXI веках был начат выпуск щёток для языка с маленькой плоской щетинкой. В состав ополаскивателей для полости рта входят антисептики и масло чайного дерева, сравнимое по силе антибактериального действия с гексэтидином.

В этой связи в ряде статей отечественных и зарубежных специалистов рассматривалось применение различных средств гигиены полости рта, в том числе средств гигиены языка. Однако нет научно обоснованных данных о новых зубных пастах, содержащих гексэтидин, на эмульсионной основе, применяемых в комплексном лечении пародонтита у больных, страдающих галитозом.

Вследствие своих анатомических особенностей язык представляет собой резервуар для бактерий. На спинке языка имеется большое количество сосочков, складок, средин-

ная и терминальные борозды, которые увеличивают её поверхность и способствуют скоплению микроорганизмов. Налёт на спинке языка состоит главным образом из ороговевших клеток эпителия ротовой полости, бактерий (среди которых преобладают грамотрицательные анаэробные виды), грибов и остатков пищи. В норме при жевании, особенно при употреблении твердой пищи, происходит некоторое самоочищение языка, но для полного удаления налета этого недостаточно.

Чистка языка – важная часть гигиенического ухода за полостью рта. Большинство микроорганизмов на языке находятся в глубине складок языка, ближе к его корню. Удаление налета с поверхности языка снижает обсемененность полости рта условно-патогенной микрофлорой и способствует устранению неприятного запаха изо рта (НЗИР), особенно у лиц с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Особое значение при лингвотерапии следует придать санации и гигиене полости рта и непосредственно очищению дорсальной поверхности языка от присущих глосситам отложений налета.

Для получения хороших результатов при очистке языка нужно пытаться проникнуть как можно глубже чтобы очистить большую часть, поверхности языка.

Микробный налет на поверхности языка наблюдается как при физиологическом, так и при патологическом омаложении.

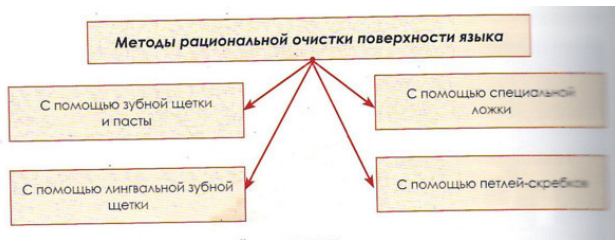


Рис.1. Методика рациональной очистки языка.

Физиологический омалодор

Утром возникает неприятный запах изо рта, обусловленный увеличением налета на поверхности языка, а также ночным рефлюксом желудочного, дуоденального содержимого, изменением состава слюны при тяжелой патологии почек, печени и прочим.

Снижение активности слюнных желез ночью физиологично, но это является причиной «застойного утреннего дыхания». Появление утреннего омалодора у некоторых людей может быть связано со снижением выработки слюны во время сна, уменьшением движений языка и щек, что приводит к стагнации пищевых остатков во рту и мертвых эпителиальных клеток, которые обычно находятся на поверхности языка, щек и десен и должны удаляться самопроизвольно.

По данным Rosenberg M. (1991), слюна людей с «утренним омалодором» часто представляется кислой ($\text{pH} = 5$). pH становится более щелочным во время дня, а также при разговоре или жевании, pH становится щелочным во время

секреции железа в связи с потерей двуокиси углерода (CO_2) и гиперсаливацией!

Патологический омалодор

Язык – это рай для развития микробиоты, так как папиллярный характер поверхности языка создает уникальный экологический сайт, который обеспечивает чрезвычайно большую площадь поверхности, благоприятствующей накоплению бактерий. Протеолитические, анаэробные бактерий, которые находятся на поверхности языка, играют важную роль в развитии омалодора.

Налет на языке состоит из бактерий, большого количества десквиматозных эпителиальных клеток, освобожденных из слизистой полости рта, лейкоцитов пародонтальных карманов, метаболитов крови и других питательных веществ. Микроскопические исследования на ультраструктуру языка показали, что формирование налета на языке тесно связано со скоростью роста эпителиальных клеток и количества десмосом и мембранного покрытия гранул.

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.