

Серия «Дентилюкс»
Здоровые зубы - здоровье нации

Г.М. Флейшер



**Стихи о методах и средствах
гигиены полости рта. Том 105**

Г. М. Флейшер

**Стихи о методах и средствах
гигиены полости рта. Том 105.
Серия «„Дентилюкс“. Здоровые
зубы – залог здоровья нации»**

«Издательские решения»

Флейшер Г. М.

Стихи о методах и средствах гигиены полости рта. Том 105.
Серия «„Дентилюкс“. Здоровые зубы – залог здоровья нации» /
Г. М. Флейшер — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-981438-8

В книге содержатся стихи о методах и средствах гигиены полости рта для пропаганды авторской программы «Дентилюкс». Книга рекомендована широкому кругу читателей, а также студентам и интернам медицинских колледжей и ВУЗов.

ISBN 978-5-44-981438-8

© Флейшер Г. М.
© Издательские решения

Содержание

Об авторе	7
Раздел 1. Стихи о методах гигиены полости рта	10
Глава 1. Стихи про чистку зубов	10
1. Чистим зубы	10
2. Стихи про чистку зубов – 1	10
3. Стихи про чистку зубов-2	10
4. Стихи про чистку зубов-3	11
5. Стихи про чистку зубов – 4	11
6. Стихи про чистку зубов – 5	11
7. Стихи про чистку зубов-6	11
8. Стихи про чистку зубов-7	12
9. Стихи про чистку зубов-8	12
10. Стихи про чистку зубов -9	12
11. Стихи про чистку зубов – 10	13
12. Стихи про чистку зубов – 11	13
13. Стихи про чистку зубов – 12	14
14. Стихи про чистку зубов-13	14
15. Стихи про чистку зубов-14	14
16. Стихи про чистку зубов-15	15
17. Стихи про чистку зубов -16	15
18. Стихи про чистку зубов-17	15
19. Стихи про чистку зубов – 18	16
20. Стихи про чистку зубов-19	16
21. Стихи про чистку зубов-20	16
22. Стихи про чистку зубов-21	17
23. Стихи про чистку зубов-22	18
24. Стихи про чистку зубов-23	18
25. Стихи про чистку зубов-24	18
26. Стихи про чистку зубов вечером	19
27. Почему зарычали трубы?	19
28. Стихотворение о чистке зубов	19
29. Зачем ребенок чистит зубы?	19
30. Дети чистят зубы	20
31. Вечерняя чистка зубов	20
32. Зубы чистит космонавт	21
33. Чистка зубов приносит радость	21
34. Чисти зубы!	21
35. Памятка про чистку зубов и языка	21
Глава 2. Стихи про полоскание рта	23
1. Стихи про полоскание рта-1- После сытного обеда	23
2. Стихи про полоскание рта-2	23
3. Стихи про полоскание рта-3	23
4. Стихи про полоскание рта-4	24
5. Стихи про полоскание рта-5	24
6. Стихи про полоскание рта-6	24
7. Стихи про полоскание рта-7	24

8. Стихи про полоскание рта-8	25
9. Стихи про полоскание рта-9	25
Глава 3. Стихи про гигиену языка	26
1. Гигиена языка	26
2. Стихи о чистке языка	27
3. Стихи о чистке языка-2	27
4. Методика чистки языка 1	28
5. Методика чистки языка 2	28
6. Стихи про язык 2	28
7. Зачем чистить язык	29
8. Зачем чистить язык утром	29
9. Средства для чистки языка	29
10. Методика чистки языка скребком	30
Глава 4. Советы стоматолога	31
1. В детском саду	31
2. Полезная еда для зубов	31
3. Полезные советы от стоматолога	31
4. Полезные советы	32
5. Полезные советы-2	32
6. Полезные советы – 3	33
7. Полезные советы-4	34
8. Советы доктора-стоматолога	34
9. Советы доктора-стоматолога-2	35
10. Советы стоматолога детям	35
11. Советы 1 стоматолога	36
12. Советы 2 стоматолога	36
13. Совет 3 стоматолога	36
14. Совет 4 Чистите зубы	36
15. Совет 5 чистим зубы	36
16. Советы 6 стоматолога	37
17. Советы 7 стоматолога	37
18. Советы 8 стоматолога	38
19. Советы 9 стоматолога	38
20. Советы 10 стоматолога	39
21. Советы 11 стоматолога	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

**Стихи о методах и средствах
гигиены полости рта. Том 105
Серия «„Дентилюкс“. Здоровые
зубы – залог здоровья нации»**

Г. М. Флейшер

© Г. М. Флейшер, 2020

ISBN 978-5-4498-1438-8 (т. 105)

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-неврологическом 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.



В 1997 г работая врачом стоматологом на заводе г. Липецка, Г. М. Флейшер сумел убедить руководство в целесообразности включения врача-стоматолога в ежегодное диспансеризацию работников предприятия.

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 здорового 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 340 научных публикаций, среди них 180 книг – серия книг для детей «Дентилюкс». «Здоровые зубы – залог здоровья нации», направлена для пропаганды, коррекции навыков и обучению авторской методики подрастающего поколения правилам рационального индивидуального ухода за полостью рта, а также народной 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 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. Флейшера – 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).

Раздел 1. Стихи о методах гигиены полости рта

Глава 1. Стихи про чистку зубов

1. Чистим зубы

Чистим зубы и язык дважды в сутки,
Чистим недолго: две-три минутки,
Щёткой чистой, нежной, не лохматой,
Пастой вкусной, ароматной.
Чистить нужно правильно
Щёткой двигать вверх и вниз
От десны до края —
Весь налёт удаляя.
Чистим щёткой вверх и вниз —
Ну, микробы, берегись!

2. Стихи про чистку зубов – 1

Зубки и язык чистить
Нужно каждый день.
Не должны нам мешать
Упрямство и лень.
Если зубки заболят,
Люди к стоматологу спешат,
А еще – два раза в год
Показываем доктору свой рот.
Тебе советуют друзья твои-врачи:
Больные зубы своевременно лечи.

3. Стихи про чистку зубов-2

Есть зубки верхние,
Есть зубки нижние.
Все они разные,
Но очень важные!
Чищу зубы дважды в день,
Чтоб исчезла грязи тень!
Чищу зубы чётко,
Раз за разом веселей,
Мои зубы все белей!

Если буду чистишь зубки я любя,
Стоматологи забудут про меня!

4. Стихи про чистку зубов-3

Мальчики и девочки
Утром две-три минутки
Чистят себе зубки.
Чистим зубки и язык каждый день,
Чистить зубки и язык нам не лень,
Чистим утром, перед сном,
И полощем рот водой.
Зубки весело блестят
И «спасибо» говорят!

5. Стихи про чистку зубов – 4

Зубы чистить по утрам очень надо,
И запомнить уж пора всем ребятам.
И умыться и почиститься нам нужно.
Надо зубки очищать! Надо зубки укреплять!
Чтоб довольны были нами наши мамочки,
Чтоб на щёчках появились, даже ямочки.

6. Стихи про чистку зубов – 5

Чистить зубки нам приятно,
Щёткой личной, чистой, мягкой, не лохматой,
Чистим щёткой спереди-назад, вверх и вниз,
И не страшен нам зубной монстр – «кариес».
Ну, микробы, берегись...

7. Стихи про чистку зубов-6

Утром, встав с постели,
Не забудь умыться и почистить зубы.
Вечером, перед тем как спать лечь,
не забудь почистить зубы.
Зубы нужно чистить
Дважды в день – утром и вечером.
Кто чистит зубы по утрам и вечерам,

Тот поступает мудро!
А еще – нужно полоскать
После еды свой рот!
Гони подальше тётку Леню,
И помни о зубах весь день!
И тогда зубные доктора
Забудут про тебя!

8. Стихи про чистку зубов-7

Нужно чистить зубы дважды в день —
Утром и вечером.
И полоскать рот после приема пищи.
Надо, надо чистить зубки по утрам,
И тогда ходить не будем по врачам.
Ну, а если их ещё почистить вечером,
У врача нам точно делать будет нечего!
Если чистишь зубки дважды в день ты свои любя,
Стоматологи забудут про тебя!
Чисти также язык – чистота ему нужна.
Также нужно два раза в год приходить к стоматологу
Для проверки зубов и десен.

9. Стихи про чистку зубов-8

Чтобы зубы не болели
И так радостно блестели,
И чудесно так белели,
Как январские метели,
Нужно дважды чистить зубы и язык
дважды в день – утром и вечером.
Нужно зубы чистить утром,
Нужно чистить перед сном,
Каждый раз по две-три минутки.
А также после приема пищи —
Полоскать свой рот.
Чтобы злобные микробы
Не построили в них дом!
И тогда злобный кариес
Не повредит твой зуб!

10. Стихи про чистку зубов -9

Знает чуть ли не с пелёнок
Каждый маленький ребёнок,
Что бы кариес не портил зубы
Помогают щётка с пастой.
Стоматологи рекомендуют дважды в день чистить зубы —
Утром и вечером.
А также после еды – полоскать свой рот.
Неужели свои зубы
По утрам и вечерам
Ты зубной не чистишь щеткой и пастой?
Неужели ты враг своим зубам?
Это стыд, позор и срам!
Ты хочешь быть щербатым и угловатым.
Почему ты не следуешь советам врача?

11. Стихи про чистку зубов – 10

Вечером перед сном и
Утром после сна
Гигиена всем нужна!
Промыв глазки, ушки, губы...
Очень важно чистить зубы и десна.
Языку также гигиена важна!
Всех микробов, точно плеткой,
Выгонит тетка – зубная щетка.
И не нужно лениться чистить зубы
А то в зубах микробы построят свой домик
И возникнет злобный монстр – кариес!

12. Стихи про чистку зубов – 11

Утром малыш умылся
И начал чистить зубы,
И увидел следующий процесс:
Микроб толкнул микроба
И покатались оба!
Их вежливо и четко
Столкнула Тетка – Зубная Щетка.
Также малыш услышал следующий диалог:
– Ах, Щетка, как вы грубы!
– Простите, чищу зубы, десна и язык.
Тут малыш понял —
Гигиена полости рта очень важна!

13. Стихи про чистку зубов – 12

Зубы и десна мы чистим дважды в день —
Утром и вечером.
Также чистим язык – чистота ему важна!
Утром и вечером
Зубки наши мы полощем,
Щёточку водичкой смочим,
Пасту выдавим горошком,
Зубки мы потрём немножко,
Минутки две-три.
Сзади, впереди и слева,
Справа, сверху чистим смело.
Ротик пополощем снова —
Зубки и десна чистые! Готово!
А также свежесть дыхания нам обеспечены!

14. Стихи про чистку зубов-13

Чтобы зубы не болели,
Чтоб к зубному не ходить,
Ты, утром как только встал с постели,
К умывальнику беги.
Умывайся, мой лицо и руки.
А потом бери зубную пасту и
Тетку – зубную щетку.
Ими чисти зубы и десна скорей.
Справа и слева, спереди назад, вверх-вниз.
Если с ними дружить ты будешь,
То про кариес забудешь!

15. Стихи про чистку зубов-14

Чтобы зубки не болели,
Чистим мы зубы дважды в день —
Утром – встав с с кровати,
Вечером – перед тем как спать ложиться
Щетку пастой мы намажем,
Молодцы, нам мама скажет!
А также днем после еды
Мы полощем рот.
Чистить зубки и язык нам приятно,
Ну, микробы, берегись!

16. Стихи про чистку зубов-15

Я чищу зубы дважды в день —
Перед сном и после сна
Гигиена всем нужна!
Промыв глазки, ушки, губы...
Очень важно чистить зубы.
Мои зубы все белей
Раз за разом веселей
Зубная щетка чистит зубы чётко
Вперед-назад, сверху -вниз,
Справа-налево.
Волосатая головка у зубной щетки,
За щекой щекочет ловко.
Зубная щетка во рту царица,
Заставит каждый зубик мыться.

17. Стихи про чистку зубов -16

Дорогой сын, ты уже взрослый,
Ты в садик ходишь,
Мы теперь с тобой спецназ,
Есть задание у нас!
Утром и вечером —
Чистить зубы и десна.
Щетку и пасту в руки, и вперед
– Удалять зубной налет!
– Побеждать зубного монстра – кариес!

18. Стихи про чистку зубов-17

Мальчики и девочки
Помните важное правило —
Не забывайте дважды в день
Чистить зубы и десна
По две-три минутки.
Ведь зубки выстроились в ряд —
Щётку с пастой ждут опять!

19. Стихи про чистку зубов – 18

Дважды в день —
Утром и вечером —
Зубки наши мы полощем,
Щёточку водичкой смочим,
Пасту выдавим с горошек,
Паста у нас вкусная, ароматная.
Зубки мы чистим аккуратно.
Сзади, впереди и слева,
Справа, сверху чистим смело.
Счистим мы налет и пятна.
Ротик пополощем снова —
Зубки и десна чистые! Готово!
Не забываем после приема пищи
Также полоскать рот.
Ну, микробы, берегись!

20. Стихи про чистку зубов-19

Да здравствуют зубки красивые,
да здравствуют зубки здоровые
Когда мы сегодня утром встали,
Сразу – направляемся в ванную.
Умываемся – руки, лицо, уши...
Раз – щетку взяли,
Взяли пасту – с горошину – это два,
С фтором паста быть должна.
Две-три минуты чистим зубы,
И четыре, не забудем:
Чистим их со всех сторон,
Прополощем рот потом.
А также чистим язык —
Гигиена ему нужна.

21. Стихи про чистку зубов-20

Чтобы зубы не болели,
И здоровым в садик ходить —
Ты, как встал с постели,
Сразу в ванную беги.
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся.

В ванной ждёт тебя зубная паста,
С помощницей-подружкой —
Тёткой – зубной щёткой.
Щёточку бери и пасту —
Чисти зубки не напрасно.
Зубы ими чистить ты скорей.
И двигать щёткой там и тут
Никак не меньше двух-трёх минут.
Для здоровья не ленись!
Хорошенько потрудись!
Зубки вычистить умело —
Непростое это дело!
И тогда про кариес
Ты забудешь насовсем.
Будешь ты с ребятами играть
И про боль зубную
Станешь забывать.
Будешь ты улыбкою своей
Радовать всех своих друзей.
И ещё один совет —
Как поел, почисти зубки!
Делай так два раза в сутки.
Предпочти конфетам фрукты —
Это важные продукты.
Также помни правило такое:
Стоматолог дважды в год
К себе в гости всех нас ждёт!
И тогда улыбки свет
Сохранишь на много лет.
Согреешь других теплом улыбки,
Делясь советом и добром.
Дари любовь всем своим близким
И здоровьем наполнится весь твой дом.

22. Стихи про чистку зубов-21

Два раза в день —
Утром и вечером —
Я сам чищу зубки.
Беру зубную щетку
И пасты горошину.
Чищу, чищу зубки я.
Улыбается семья:
Совсем взрослый наш малыш —
В ручках с щеточкой стоишь!
После чистки зубов
Ротик свой прополаскиваю водой,

Щетку мою сам
И ставлю в стакан
Щетиной вверх.

23. Стихи про чистку зубов-22

Не все дети любят умываться
И чистить зубы каждый день
Им просто день.
Но нужно их заинтересовать!
Пусть щётку пастой дети намажут —
«Молодцы», – им мама скажет!
«Зубки нужно чистить два раза в день
И не нужно говорить что нам это лень!»

24. Стихи про чистку зубов-23

Нужно зубы чистить утром,
Нужно чистить перед сном,
Чтобы злобные микробы
Не построили в них дом!
Чтобы зубы не болели
И блестели как мои,
Щеткой чисти,
Встав с постели
Каждый зуб минуты две-три!
Чтобы зубки не болели,
Как снежинки чтоб белели,
Чистить вкусной пастой
Надо зубки часто!

25. Стихи про чистку зубов-24

Если б зубы вдруг могли говорить,
То они б нас начали учить:
«Ты нас чисти, чисти, чисти, не спеши,
И снаружи, и внутри нас почеси.
Вверх и вниз, туда-обратно.
Чисти ты нас аккуратно,
Удаляй налет и пятна.
Чтобы зубки не болели,
Чтоб как зимний снег белели.»

26. Стихи про чистку зубов вечером

Вечером, перед тем, как спать ложиться,
Полагается нам умыться.
А также зубки и десна почистить,
И рот прополоскать.
Щетку пастой мы намажем,
Будем чистить зубы вперед-назад и снизу-вверх
Молодцы, нам мама скажет
И прекрасных снов пожелает!

27. Почему зарычали трубы?

Почему зарычали трубы
Как могучие дубы?
Мой родной сыночек
В ванной чистит зубы и язык!
Чистит он зубы и язык
Дважды в день – утром и вечером —
По две-три минутки.

28. Стихотворение о чистке зубов

Нравится нам чистить зубы,
Потому что это круто!
Щетку чистую берем,
Пасту на нее кладем.
Чистим щеткой вверх и вниз,
Ну, микробы, берегись!
Зубы чистим дважды в день,
Делать это нам не лень.
Зубки здоровыми будут тогда,
Пусть не болят они никогда!

29. Зачем ребенок чистит зубы?

Знает, чуть ли не с пелёнок
Каждый маленький ребёнок,
Что вначале ему зубы чистят родители
Межзубным напальчником и силиконовой щеткой.
Потом родители объясняют ребенку

Что от всех зубных напастей
Помогают зубная щётка с пастой.
Чистить зубы пастой зубной
Нужно по утрам и вечерам,
А также полоскать рот.
И тогда ребенок не узнает
Это злобное слово – «кариес».
И будет ребенок улыбаться
Своими беленькими зубами
На радость своим родителям.

30. Дети чистят зубы

Чистить зубы дважды каждый день
Нам с сестренкою не лень.
Сначала взрослые учили нас
Чистить зубы вместе, а потом – самостоятельно.
Мы дружно ходим в ванную.
Чтобы не болели наши зубки
И не портилась эмаль,
И не образовался кариес
Нам потратить две-три минутки
Утром и перед сном совсем не жаль.

31. Вечерняя чистка зубов

День прошёл – пора в кроватку,
Чтоб заснуть в кроватке сладко
И увидеть много красивых снов.
Мы вначале вместе с мамой,
почистим зубки в ванной.
Зубки чистим аккуратно
Пастой детской сладкой-сладкой.
Ротик полощем водой,
Пасту на щетку выдавливаем с горошек,
И чистим зубы как обычно.
После чистки зубов
Ротик мы потом полощем,
Но не водой из-под крана,
А зубным ополаскивателем.
Он имеет специальный состав
Для наших зубов и десен.
Зубки и десна у нас в порядке.
Теперь нам пора в кроватку,
Чтобы зубки спали ночью.

32. Зубы чистит космонавт

Зубы чистит космонавт
В космосе летая,
Путешественник, монарх,
Царством управляя.

Зубы чистят папа с мамой,
До сиянья, блеска;
Запах мятный изо рта,
Есть зубная леска!

Каждый раз после еды
Ротик полоскаю.
Каждый зубик свой люблю,
Но за что, не знаю...

33. Чистка зубов приносит радость

Нужна зубов вам красота улыбки?
Блюдайте гигиену рта.
Вам чистить зубы дважды в день
Чтоб было никогда не лень.
И двигайте там и тут, сверху-вниз.
Удаляйте налёт и пятна
Никак не меньше двух-трех минут.
Не забывайте чистить язык.
Чистка зубов будет приносить радость —
Раз за разом веселей
Мои зубы все белей.

34. Чисти зубы!

Злободневна эта тема,
Тему подсказал сверчок:
Зубы чисти ежедневно,
Будешь шустр, как морячок!

35. Памятка про чистку зубов и языка

Каждый в мире знает чётко —
Зубы надо чистить – щёткой!
Но – не чисти зубы сажей или углем,
Нужно зубы чистить – пастой!
Зубы надо чистить дважды —
Утром и вечером —
По две-три минутки.
И не забывайте чистить язык
Для свежего дыхания.
О врачах тогда забудешь,
И здоровеньким ты будешь.

Глава 2. Стихи про полоскание рта

1. Стихи про полоскание рта-1- После сытного обеда

Дорогие малыши,
После сытного обеда
По закону Архимеда
Полагается поспать.
Но перед тем
Как лечь в кровать —
Нужно рот прополоскать
Для удаление остатков
Пищи на зубах,
Чтобы зубки наши
Не чернели и не болели.

2. Стихи про полоскание рта-2

Если днем ты проголодался —
Захотелось пожевать
Чипсы, пряник или бутерброд,
На зубах остаются остатки пищи —
Их нужно удалять.
Ты должен быть мудрым —
Нужно прополоскать
После еды свой рот!
Гони подальше тётку Леню,
И помни о зубах весь день!

3. Стихи про полоскание рта-3

После приема пищи
Нужно удалить остатки еды с зубов,
Чтобы злобный монстр кариес
Не построил домик,
Чтобы зубы не чернели и не болели.
Как нам это сделать, дорогие малыши?
Правильно – прополоскать рот
И сплюнуть все в раковину.

4. Стихи про полоскание рта-4

Дорогие малыши,
Как правильно полоскать рот
После еды?
Набрать в рот немного воды,
Потом нужно перекачивать жидкость во рту,
Слева направо,
Справа налево,
Но никогда – не глотайте!!
После – сплевываем все в раковину.
Теперь наши зубки
Стали белоснежными!!!

5. Стихи про полоскание рта-5

Дорогие малыши,
Как нам научиться рот полоскать
После еды для удаление остатков пищи?
Давайте наберем в рот немного воздуха,
Перемещаем воздух во рту
Слева направо,
Справа налево,
И между зубами..
Теперь выдыхаем.
А теперь попробуем с водой —
Чтобы наши зубки были белоснежными.

6. Стихи про полоскание рта-6

Дорогие малыши,
После приема пищи
Нужно полоскать рот
И сплевывать эту воду.
При полоскание рта
Мы удаляем остатки пищи на зубах.

7. Стихи про полоскание рта-7

Дорогой малыш,
Запомни правило Важное —

Каждый раз после еды
Для удаления остатков пищи
Рот свой нужно полоскать,
Чтоб улыбку показать!

8. Стихи про полоскание рта-8

Дорогие малыши!
Очень важно после еды
Каждый раз полоскать рот.
Посмотрите в зеркало
Как Наши зубы испачкались.
Теперь набираем в рот
Немного воды и полощем рот.
Булькаем воду во рту
Слева-направо,
Справа-налево,
Между зубами
И сплевываем.
Теперь наши зубики
Чистые и блестят!

9. Стихи про полоскание рта-9

Зубки свои держи в чистоте
Каждый раз после еды.
Раз поел – то рот свой ты помой.
Щётки нету под рукой —
Полощите рот водой.

Глава 3. Стихи про гигиену языка

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 гландам 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 пищеварение,
И значит, наше настроение.
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. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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!

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

Глава 4. Советы стоматолога

1. В детском саду

После еды мы вместе чистим зубки —
Это занимает 2—3 минутки.
Чистит зубная щётка каждый зубик.
По зубам она идёт,
Вверх и вниз, туда-обратно.
Чистит она налёт и пятна.
После этого мы чистим язык —
Чтобы он как солнце блеснул.
Зубы у нас здоровые и не болят
Этому факту каждый родитель очень рад.
Чтоб к врачам дорогу мы забыли,
И не кричали по утрам —
Ты своим зубам разминку
Щёткой с пастой задавай!

2. Полезная еда для зубов

Часто кушать, как попало
Вам, ребята, не пристало.
Если сам себе не враг,
Перекусывай вот так:
Орехи, сыр, овощи, фрукты, кефир.
Рыбу ешь и овощи,
Молоко и фрукты —
Укрепляют зубы
Данные продукты!
Чтобы зубы не болели,
Дай им тренировку —
Пусть грызут они
Капусту, яблоко, морковку!
Вам тогда не повредит
Кариес – зубной бандит.

3. Полезные советы от стоматолога

Зубы лучше сохранять с детства,
Чистить дважды в день.
Меньше есть сладости и конфет.

Чаще пить молоко,
Меньше – сладкую газировку.
А также есть овощи и фрукты —
Это важные продукты.
Жевать орешки и фундук —
Это будет укреплять зуб.
Добрый друг, не забывай,
Дважды в год приходить к стоматологу.
Стоматолог подскажет,
Чем лучше чистить зубы,
Подберет зубную пасту и щетку,
Вылечит черные дырочки в зубах.
А также устранил вредные привычки,
Которые искривляют прикус у ребят.

4. Полезные советы

Утром и вечером
Чистим зубы и язык,
Еще полощем ополаскивателем рот,
А также – после еды.
Два раза в год
Показываем стоматологу свой рот.
Предпочитаем конфетам фрукты —
Это важные продукты.
Едим рыбу и овощи,
Молоко и фрукты —
Укрепляют зубы
Данные продукты!
Также даём зубам тренировку —
Пусть грызут они
Капусту, яблоко, морковку!
И тогда улыбки свет
Сохраним на много лет.

5. Полезные советы-2

Зубы с детства береги
Знай, что есть у них враги.
Шоколадки, лимонад
И все сладости подряд
Кушать если в день раз сто
Будет вот чего потом:
Может вдруг в зубах твоих,
Прочных беленьких таких

Злобный кариес проникнуть,
А потом дыра возникнуть,
Долго с этим не тяни
Срочно ты к врачу иди,
Зуб полечит, пломбу вставит,
И зубная боль отстанет.
Доктор весь осмотрит рот
А потом совет дает:
«Зубы чистить дважды в день,
Не ссылайся на лень.
Утром чистим, перед сном,
Пищу твердую жуем.
Овощи и фрукты
Молочные продукты
Мед, орехи, яйца, рыбу,
Чтобы был твой рот красивым».

6. Полезные советы – 3

Если будешь маму слушать,
Хорошо ты будешь кушать,
Умываться, зубы чистить
Заниматься спортом, мыслить,
Будешь ты здоров тогда
Горе будет-не беда.
Глаза открыл ты, потянулся,
В душ пошел и вмиг проснулся.
Только помни, что всегда
Зубы чистим неспроста.
Если чистить их не будем,
Если просто позабудем,
То поверь, что их тогда
Потеряешь навсегда.
Это же совсем не сложно
Щетку взять и осторожно
Пасту или порошок
Сверху положить, дружок.
Зубы чистим, не спешим,
Всех микробов победим.
Щетку надо в год менять
Раза три, а лучше пять.
Зубы чистим дважды в день,
Делать это нам не лень.
А еще совет такой:
Не болел чтоб зубик твой,
Чтобы зубки защитить,
К стоматологу ходить

Дважды в год не забывай,
Зубы чаще проверяй,
Нет ли кариеса в них,
Ни в передних, боковых.
А в дупле вдруг дырка есть?
Надо это все учесть.
Надо это все лечить,
Чтоб здоровыми нам быть.
Ведь от боли от зубной,
Орган заболит другой:
Зуб больной откроет дверцы
Для болезни даже сердцу.
И желудок заболит,
Если зубы не лечить.
Ты советы все прослушай,
Их запомни. Это нужно.
Выполнять не забывай,
Быть здоровым привыкай.

7. Полезные советы-4

Чтобы зубы не болели,
Чтоб они во рту белели,
Кушать надо, что полезно:
Овощи и фрукты-лучшие продукты!
Молоко, кефир и сыр
И не будет в зубах дыр.
Дважды в день мы их почистим
Пастой или порошком,
К стоматологу заехать
Не забудем мы притом

8. Советы доктора-стоматолога

Чтобы кариеса не знать,
Надо пасту покупать.
Помни, зубы – это важный орган,
Им чистота нужна.
Чисти зубы и язык
Ты дважды в день,
А также после еды.
После чистки зубов —
Возьми ополаскиватель!
Помни – надо рот прополоскать
Каждый раз после еды.

Главным дам тебе совет —
Чтоб зуб не беспокоил,
Помни правило такое:
К стоматологу иди
Два раза в год на приём.
Мы знаем —
Он лечит не только лишь наши зубки —
Все дёсенки и целый ротик.
Помни советы докторов —
Будешь полностью здоров!

9. Советы доктора-стоматолога-2

Когда вырастешь,
у тебя будут красивые, здоровые зубы.
Не забывай чистить зубы
утром и вечером- два раза в день.
Также чисти язык
И пользуйся ополаскивателем.
После еды – прополощи рот.
Чтобы зубы не болели
Вместо шоколада и конфет
Ешьте фрукты и овощи
Это – добрый вам совет!
К стоматологу два раза в год
Приходи на профконтроль.
И тогда своей улыбкой
Будешь радовать всех много лет.

10. Советы стоматолога детям

Чтобы зубы сохранить с молодости
Нужно запомнить мои советы.
Часто кушать, как попало
Вам, ребята, не пристало.
Много сахара в конфете
Их не ешьте много, дети!
А морковь сорвите с грядки,
С зубами будет все в порядке.
Также советую Вам дети —
Лучше выпейте пока
Стакан парного молока.
Если пища витаминами богата,
Если твёрдая еда у Вас в чести,
В этом случае запомните, ребята,

Ваши зубы будут правильно расти.

11. Советы 1 стоматолога

Первый совет таков:

Не грызи монпансье, леденцов;
Повредишь зубную эмаль, —
Заржавеет калёная сталь.

12. Советы 2 стоматолога

Совет номер два таков:

Не дерись, избегай дураков;
Зубы по выбьют, станешь щербатым,
От дразнилок девчонок надолго горбатым!

13. Совет 3 стоматолога

В колонке воду пить не смей,
Сосульки с вожделением не соси,
Не ешь горстями белый свежий снег:
Заноют зубы, -Боже, упаси!

14. Совет 4 Чистите зубы

Зубы почистите после еды,
Не оставляйте от пищи следы,
Чтобы никто не сумел распознать,
Сколько икры вы посмели сожрать.

15. Совет 5 чистим зубы

Знает каждый ребенок
И родители говорят ему еще с пеленок
Что за зубами уход нужен.
Чтобы зубы не болели
Чистить зубы нужно дважды в сутки
Утром и вечером.
Утром – встав с постели,

Вечером – перед сном.
Чистим долго: две-три минутки,
Щёткой чистой, не лохматой,
Пастой вкусной, ароматной.
Не забывай чистить язык —
Дыхание будет свежее!
Молодцы, нам мама скажет!
Если чистишь язык и зубки ты свои любя,
Стоматологи забудут про тебя!
Но не забывай два раза в год
Чтобы жить без зубных забот
Ты к стоматологу зайди!
Стоматолог проверит гигиену десны и языка,
Осмотрит зубки не более одной минутки
Чтобы твои зубки не болели!

16. Советы 6 стоматолога

Надо зубки укреплять!
Надо зубки очищать!
Чисти зубки два-три раза в сутки.
Дай своим зубам разминку —
Щёткой с пастой ты задай!
Каждый зубик мы погладим
И порядок мы наладим!
И водой не забывай полоскать.
Предпочти конфетам овощи и фрукты —
Это важные продукты.
А еще – пей молочные продукты..
И еще – про морковь не забывай.
Знай советы докторов —
Будешь полностью здоров!

17. Советы 7 стоматолога

Чтобы кариес не испортил твои зубы,
Чтобы зубки не лечить
И улыбку сохранить,
Кушайте больше —
Ягоды и фрукты —
Это ценные продукты.
По-меньше ешьте
Сладостей и конфет.
Не пейте много газировки.
А ещё, мои друзья,

Дам совет вам, не тая:
Нужно чистить зубки
Вам регулярно —
Дважды в день —
По утрам и вечерам.
А также не забывайте
Прополоскать рот после еды.
Дорогие ребята,
Следуйте моим советам,
И тогда стоматологи забудут про Вас.

18. Советы 8 стоматолога

Вот вам, дети, мой совет.
Чтобы зубы не болели,
Вместо шоколада, конфет,
Вместо пряников и чипсов,
Чаще ешь чеснок и лук ты,
Также кушай овощи и фрукты.
Ешьте яблоки, морковку —
Это важные продукты
Витаминов много в них
Очень нужных для ребят.
Пейте меньше сладкой газировки.
Дорогие дети, дам Вам еще совет
Чтобы зубы не болели,
Чтоб чистить зубы было Вам не лень —
Чистить их нужно два раза в день.

19. Советы 9 стоматолога

Век у зубов недолог,
Коль любишь шоколад.
Кушаешь пряники и чипсы.
Часто пьешь сладкую газировку.
И только стоматолог
Поправит тут дела.
Когда ты стал, как овощ,
От боли и поник —
Не хнычь! Придет на помощь
И выручит зубник.

20. Советы 10 стоматолога

Если зубы вдруг смогли бы говорить,
То они бы нас тут же принялись учить:
«Как поел, почисти зубки, делай так два раза в сутки,
Предпочти конфетам – фрукты – очень важные продукты.
Зубную щетку меняй один раз в три месяца.
К стоматологу идем в год два раза на прием
И тогда улыбки свет сохранишь на много лет»!

21. Советы 11 стоматолога

Чтобы зубы не болели
Вместо пряников, чипсов, конфет —
Ешьте яблоки, морковку,
Вот Вам дети совет

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.