

Серия «Дентилюкс»
Здоровые зубы - залог здоровья нации

Г. М. Флейшер



Стихи для детей.
Сластёна, зубы пожалей!
Том 239

Г. М. Флейшер
Стихи для детей. Сладёна,
зубы пожалей! Том 239. Серия
«Дентилюкс». Здоровые
зубы – залог здоровья нации

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64890636
ISBN 9785005364180

Аннотация

В книге содержатся стихи для детей о вреде сладкого для зубов молодого автора Флейшер Григория. Книга рекомендована широкому кругу читателей.

Содержание

Глава 1. Сладёна, зубы пожалей!	5
1. Сладёна, зубы пожалей!	5
2. Сладёна, зубы пожалей! -2	6
3. Сладёна, зубы пожалей! -3	7
4. Сладёна, зубы пожалей! -4	8
5. Сладёна, зубы пожалей! -5	9
6. Сладёна, зубы пожалей! -6	11
7. Сладёна, зубы пожалей! -7	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Стихи для детей. Сладёна,
зубы пожалей! Том 239
Серия «Дентилюкс».
Здоровые зубы –
залог здоровья нации**

Г. М. Флейшер

© Г. М. Флейшер, 2021

ISBN 978-5-0053-6418-0 (т. 239)

ISBN 978-5-4496-2537-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Сладёна, зубы пожалей!

1. Сладёна, зубы пожалей!

Сладёна, зубы пожалей!
Меньше ешь конфеты и печение,
Реже пей сладкую газировку —
Фанту, пепси и колу.
Работы много у дантистов.
Лучше чаще пей
Соки, морс и компоты.
Больше ешь
Овощи и фрукты,
Ведь в них много
Витаминов и микроэлементов.
Они очень полезны
Для зубов и десен!!!

2. Сладёна, зубы пожалей! -2

Сладена, зубы пожалей!
Нужно меньше кушать сладостей,
Мучного, конфет,
Шоколада, печенья,
Потому что их остатки
Быстро прилипают к зубам,
А микробы-разбойники
Сразу же поселяются
В этих остатках пищи на зубах,
Начинают разрушать Ваши зубики,
Строить в зубиках
Свои черные домики.
И зубики начинают чернеть,
Зубики начинают болеть.
Так что сладена, зубы пожалей —
Меньше ешь эти углеводы!!!

3. Сладёна, зубы пожалей! -3

Сладёна, зубы пожалей!
Сахар, попадая в организм,
Действует внутренними
И внешними методами.
При частом употреблении
Сахаросодержащих продуктов
Организм берет кальций
Из костной ткани и зубов
На переработку сахара.
Если питание не равномерное,
Из-за нехватки витаминов и минералов
Зубы разрушаются, становятся хрупкими.
Попадая в полость рта,
Сахар создает
Питательную среду для бактерий.
Ослабленная эмаль становится тонкой,
Поэтому бактерии-разбойники
Быстро разрушают ее.
Эти процессы приводят
К развитию кариеса.

4. Сладёна, зубы пожалей! -4

Сладёна, зубы пожалей!
Как опытный стоматолог
Хочу рассказать
О негативном действии
Сахаров на зубы.
Конфеты долго остаются на зубах,
Питая микробов-разбойников,
Которые разрушают зубы.
Ириски и тянучки также
Шоколад состоит
Из сахара какао-бобов,
Он также способствует
Развитию бактерий на зубах.
Сладкие газированные напитки
содержат много сахара,
углекислого газа и лимонной кислоты.
Я считаю, что газированные напитки
Очень негативно влияют на зубы,
Поэтому их желательно пить через трубочку,
Не употреблять на голодный желудок.

5. Сладёна, зубы пожалей! -5

Сладёна, зубы пожалей!

Как опытный стоматолог

Расскажу тебе

Правила грамотного употребления сладостей,

Чтобы сладкое менее вредило для зубов.

Правило первое -Правильные лакомства.

Стоматологи советуют употреблять

Мягкие продукты, но не липкие.

Например, вместо тягучих конфет, зефира, пастилы

Лучше предпочесть кремовые пирожные.

Такая пища не пристанет к эмали

И легко устранился

После пары глотков чая либо сока.

Правило второе – Сладости после еды.

Это правило внушается с самого детства.

Ведь, съев лакомство, можно «перебить» аппетит.

Стоматологи это правило объясняют несколько иначе.

Во время еды в ротовой полости

Обильно вырабатывается слюна.

Именно в такую среду должно попадать сладкое,

Чтобы органическая кислота максимально
нейтрализовалась.

Правило третье -Режим питания.

Решив побаловать себя или близких лакомством,

Не следует растягивать удовольствие на целый день.

Необходимо всю порцию съесть за один раз.
Постоянные перекусы
Печеньем, конфетами, шоколадками
Приводят к регулярной подпитке бактерий.
Такой процесс тянет за собой
Сильное разрушение эмали
И развитие КАРИЕСА.
Правило четвертое – Соблюдение гигиены.
Чтобы снизить негативное влияние сладкого на эмаль,
Можно почистить зубы после еды.
Если это сделать невозможно,
Тогда можно просто прополосните
Рот водой.

6. Сладёна, зубы пожалей! -6

Сладёна, зубы пожалей!
Дорогой ребенок,
Как опытный стоматолог,
Отвечаю на твой вопрос —
Почему сладкое вредно для зубов?
Сбалансированный рацион
С минимальным количеством
Сахара в продуктах —
То, что нужно для здоровья эмали.
Разрушительное действие оказывает
Не сама глюкоза, содержащаяся в составе сахара,
А микробы-разбойники
В полости рта.
Ведь сладкая среда
Благоприятна для размножения бактерий,
Питающихся остатками глюкозы.
Бактерии- разбойники опасны тем, что:
Они разрушают поверхность эмали;
Они запускают процессы разложения и гниения
в участках между зубов;
Они вызывают воспаления в микротравмах слизистой
оболочки;
Они препятствуют восстановительным процессам
в зубной эмали;
Они попадают в зубодесневые карманы,

Провоцируя инфекции.

7. Сладёна, зубы пожалей! -7

Сладёна, зубы пожалей!

Как опытный стоматолог

Расскажу тебе

Правила грамотного употребления сладостей

Чтобы сладкое менее вредило для зубов.

Правило первое -Правильные лакомства.

Стоматологи советуют употреблять

Мягкие продукты, но не липкие.

Например, вместо тягучих конфет, зефира, пастилы

Лучше предпочесть кремовые пирожные.

Такая пища не пристанет к эмали

И легко устранился

После пары глотков чая либо сока.

Правило второе – Сладости после еды.

Это правило внушается с самого детства.

Ведь, съев лакомство, можно «перебить» аппетит.

Стоматологи это правило объясняют несколько иначе.

Во время еды в ротовой полости

Обильно вырабатывается слюна.

Именно в такую среду должно попадать сладкое,

Чтобы органическая кислота максимально
нейтрализовалась.

Правило третье -Режим питания.

Решив побаловать себя или близких лакомством,

Не следует растягивать удовольствие на целый день.

Необходимо всю порцию съесть за один раз.

Постоянные перекусы

Печеньем, конфетами, шоколадками

Приводят к регулярной подпитке бактерий.

Такой процесс тянет за собой

Сильное разрушение эмали

И развитие КАРИЕСА.

Правило четвертое – Соблюдение гигиены.

Чтобы снизить негативное влияние сладкого на эмаль,

Можно почистить зубы после еды.

Если это сделать невозможно,

Тогда можно просто прополосните

Рот водой.

А теперь как опытный стоматолога

Расскажу тебе

Правила поедания сладкого!

Правило первое —

Отдавай предпочтение не липким,

Но мягким сладостям.

Для этого подходят

Пирожные с кремом,

Торты в небольших количествах.

Мягкий крем удаляется с зубов

После нескольких глотков чая,

Не становясь пищей для бактерий.

Правило второе – Поедание десерта

Не должно занимать длительное время.

10—15 минут – и можно полоскать рот водой.

Правило третье – После употребления

Сахаросодержащих продуктов полость рта
Нужно очистить от остатков

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.