

Sudervės Mariano Zdziechovskio pagrindinė mokykla



Projektas „Graži šypsena“ 2018



Kam žmogui reikalingi dantys?

- * Dantys yra patys svarbiausi burnos ertmės organai. Jie atlieka begalo svarbias funkcijas: kramto maistą, padeda aiškiai kalbėti, išreiškia emocijas (šypsena) ir t.t.



Dantų priežiūra

- * Yra keletas taisyklių, kuriomis remdamiesi turėsite ypatingą, gražią, o svarbiausiai sveiką šypseną.



1 Taisyklė

- * Taisyklingas dantų valymas - vienintelis veiksmingas būdas pačiam apsisaugoti nuo pagrindinių dantų ligų.



2 Taisyklė

- * Po valgio būtina išskalauti burną, po to pamasažuoti dantenas ir išsivalyti dantis tiek išorinę, tiek ir vidinę jų puses.



3 Taisyklė

- * Jokia sveika ir graži šypsena neegzistuoja be taisyklingos mitybos. Štai yra jos pagrindai:



- Nuosaikumas (Svarbu žinoti, kad net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai)
- Įvairumas (Su maistu būtina gauti apie 40 maisto medžiagų.)
- Saikingas cukraus vartojimas



