

# ЗАБОТЬСЯ О СВОИХ



# ЗУБАХ

**ИМЯ И ФАМИЛИЯ:** \_\_\_\_\_

## **Информация для родителей и опекунов**

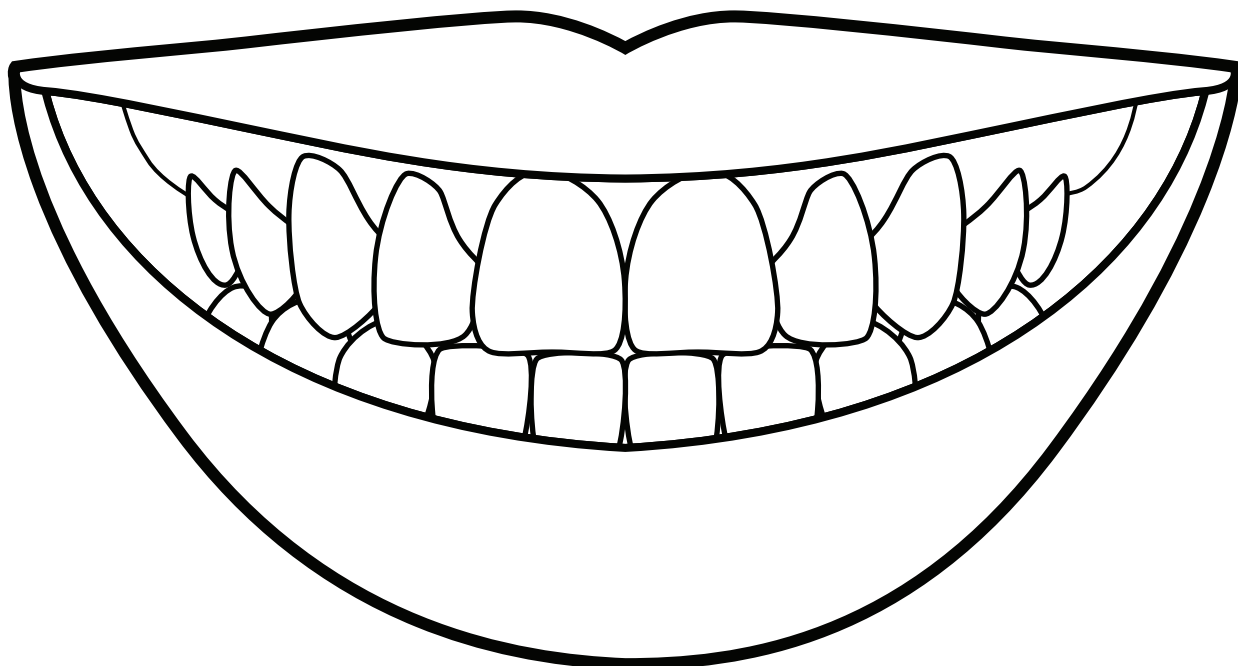
Центры по контролю и профилактике заболеваний подготовили этот сборник заданий, чтобы предоставить родителям интерактивный метод обсуждения с детьми способов ухода за зубами. Регулярное соблюдение правил гигиены полости рта, включая чистку зубов, использование зубной нити и регулярное посещение стоматолога, может помочь предотвратить кариес. Этот сборник заданий предназначен для детей в возрасте от 3 до 8 лет.



## Задания по раскрашиванию

Не забывай чистить зубы фторсодержащей зубной пастой дважды в день в течение двух минут каждый раз.

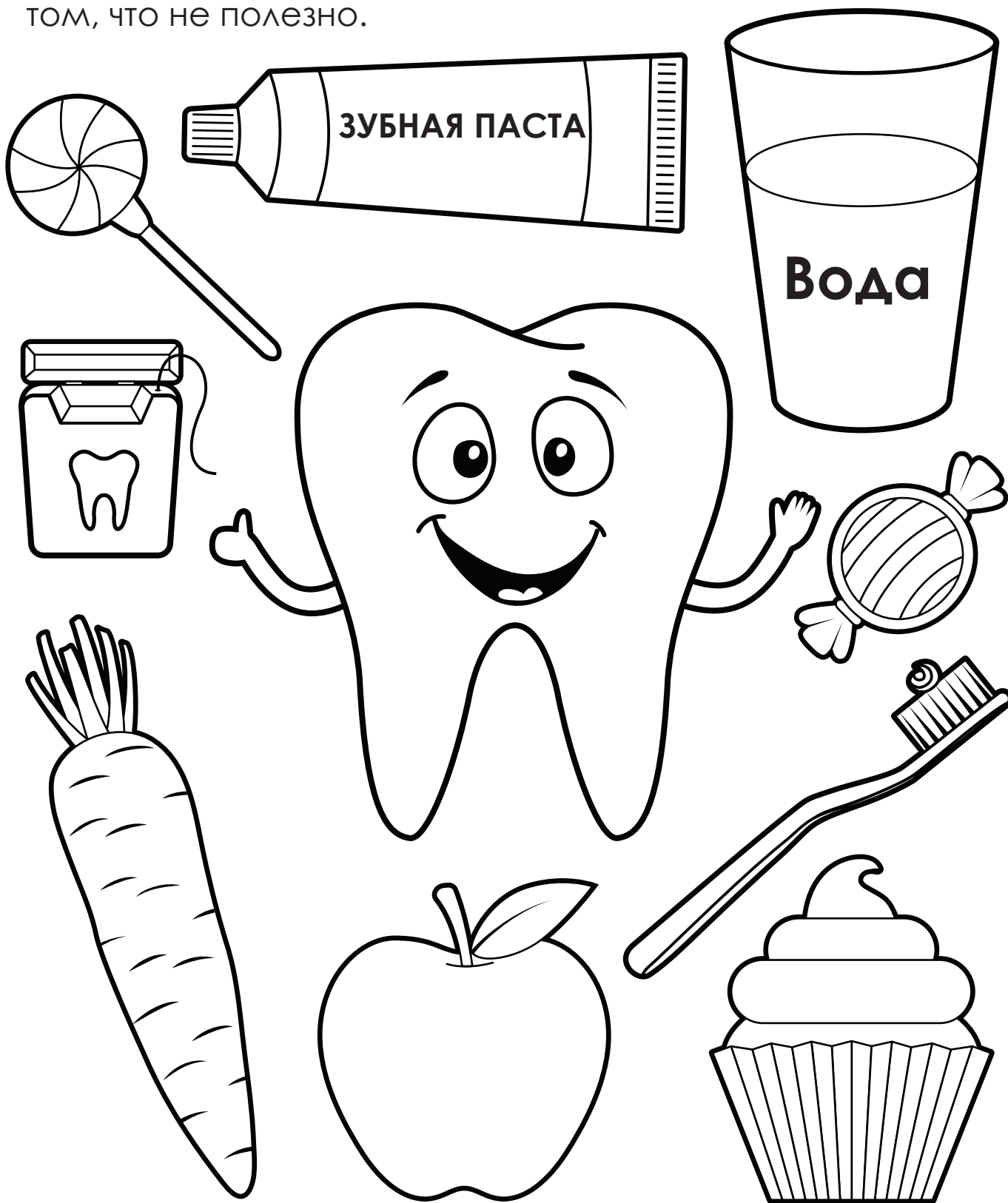
**Раскрась изображенные ниже зубы своим любимым цветом!**



Сосчитай, сколько зубов на этой картинке нужно почистить! \_\_\_\_\_

# Защити свои зубы от кариеса!

Раскрась то, что полезно для твоих зубов, и поставь X на том, что не полезно.

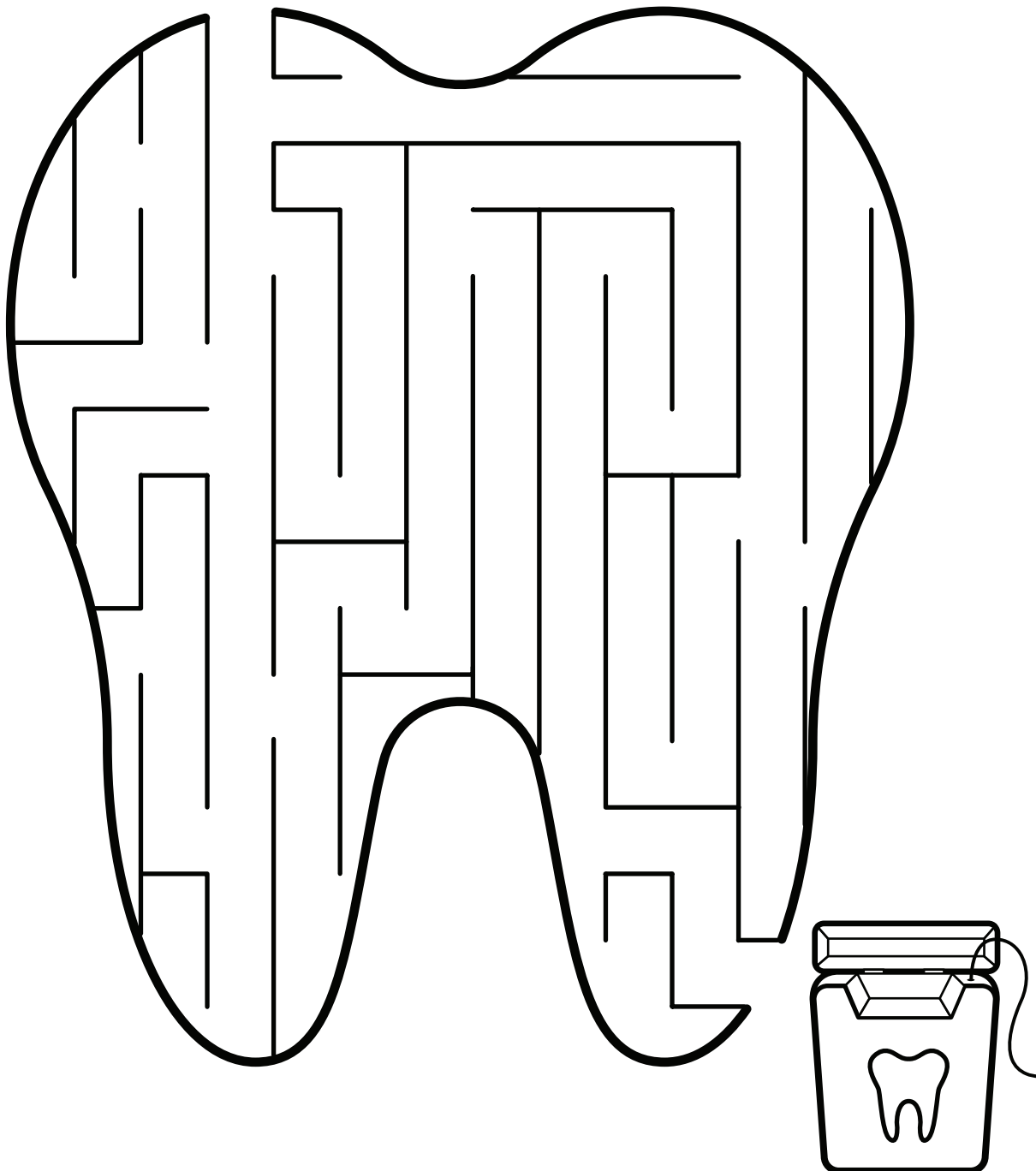


# Прохождение лабиринта в зубе

Не забывай ежедневно пользоваться зубной нитью.

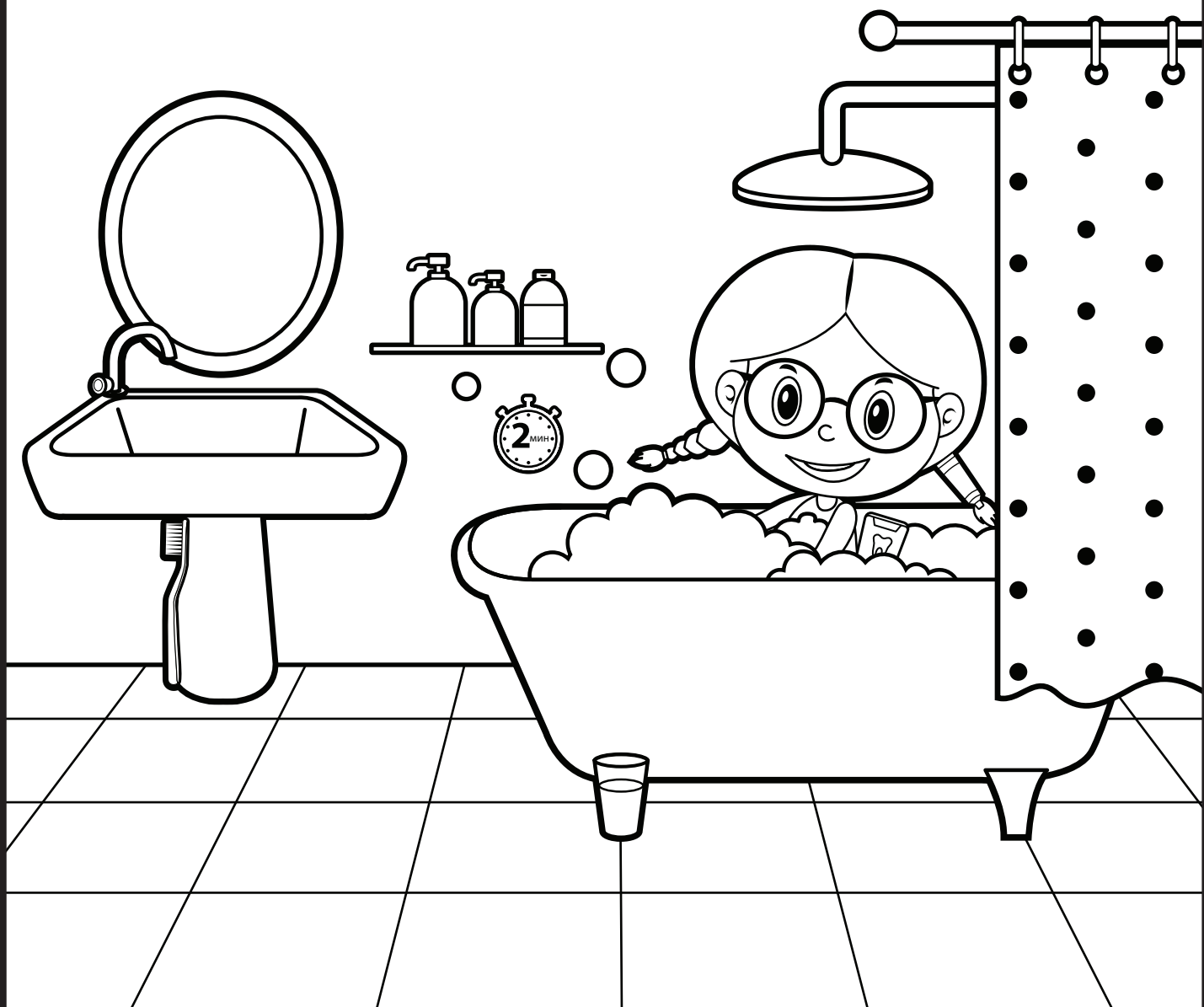
Помоги зубной нити пройти через весь зуб!

**СТАРТ**



# Поиск предметов

Найди эти скрытые предметы на картинке!



ЗУБНАЯ  
НИТЬ



УЛЫБАЮЩИЙСЯ РОТ



ЗУБНАЯ ПАСТА



ТАЙМЕР НА  
2 МИНУТЫ



ЗУБНАЯ ЩЕТКА

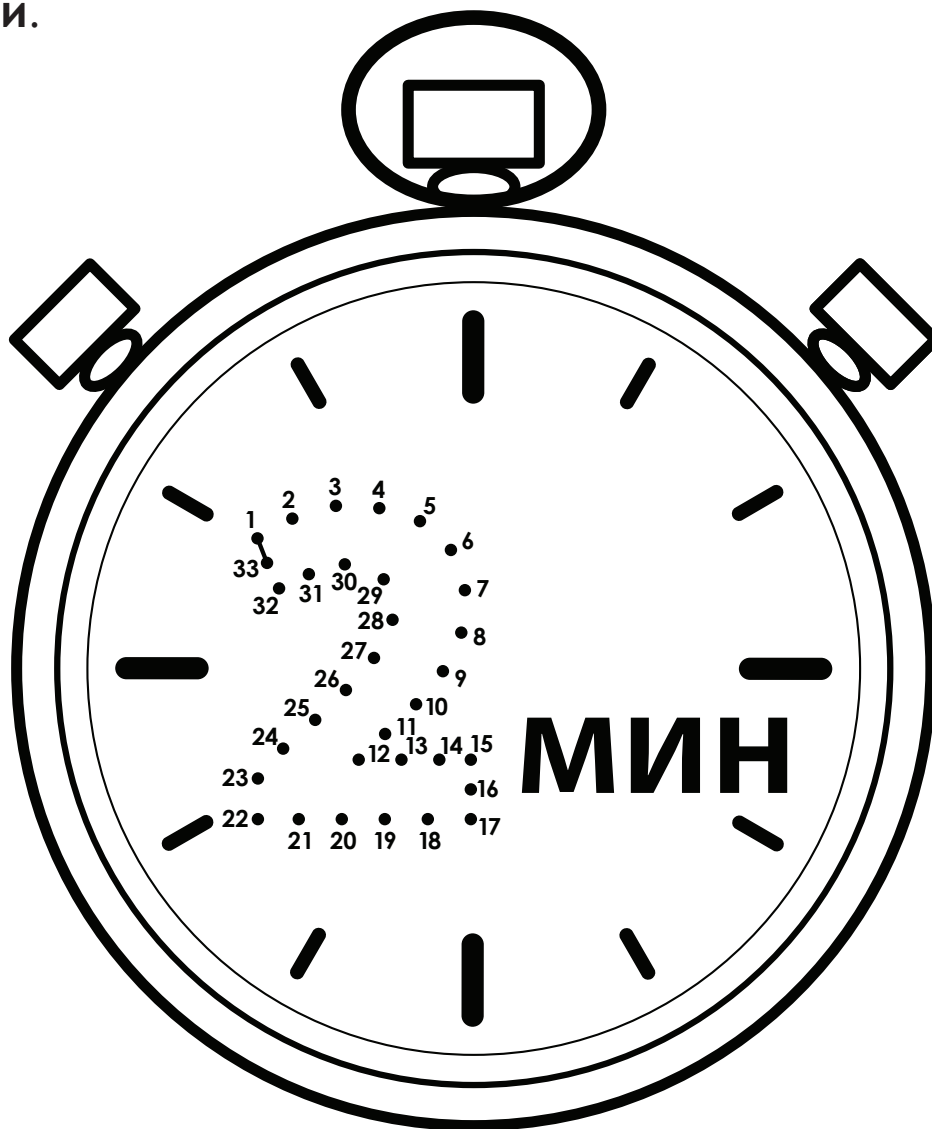


СТАКАН С  
ВОДОЙ

# Соедини точки

Знаешь ли ты, что чистить зубы нужно не менее двух минут утром и перед сном? Во время чистки зубов можно две минуты слушать свою любимую песню. Каждый раз, когда ты чистишь зубы, включай песню или устанавливай таймер на две минуты. Это поможет удалить все микробы на твоих зубах.

**Стань героем гигиены полости рта! Соедини точки, и ты найдешь полезный инструмент для определения времени.**



Вырежи здесь

# ОТЛИЧНО!

\_\_\_\_\_

(твои имя и фамилия)

так много узнал(а) о гигиене полости рта!

**Чтобы стать героем в области гигиены полости рта, помни:**

- Чисти зубы два раза в день!
- Ежедневно пользуйся зубной нитью!
- Ешь фрукты и овощи вместо сладостей!
- Пей водопроводную воду, содержащую фтор!
- Регулярно посещай своего стоматолога!

**Вот кое-что из того, что я узнал(а):**

**1** \_\_\_\_\_

**2** \_\_\_\_\_

**3** \_\_\_\_\_

