**Беседа-инсценировка о соблюдении личной гигиены «О Сидорове Пашке-ужасном замарашке...» (для младших школьников)**

**Действующие лица:**

Фея чистоты и здоровья - взрослый.

Сидоров Пашка.

Остальные роли исполняют ребята среднего школьного возраста.

Мыло.

Зубная паста.

Зубная щетка.

Кариес.

Микроб.

**Мыло.**

Жил на свете мальчик Пашка,

Ну такой он был неряшка!

(В ужасе закатывает глаза и качает головой.)

Уши мог не мыть годами,

Не давал их чистить маме.

Мыло в руки он не брал,

Ох, каким же грязным стал!

Зубная Паста и Шетка (в один голос с возмущением).

Зубы чистить каждый день

Ему, видите ли, лень!

Появляется мальчик - Сидоров Пашка. С всклокоченными волосами, весь чумазый, руки грязные. Потягиваясь, зевает. Садится на стул.

**Сидоров Пашка** (почесываясь).

Как же лень мне просыпаться,

Чистить зубы, умываться,

Одеваться, убираться

И кровать заправлять...

Стоп! А зачем же заправлять?

Если вечером опять ложиться спать?

Лучше мячик погоняю

Или вон «Мурзилку» полистаю,

А лучше телик посмотрю...

**Мыло, Зубная Паста и Щетка** (обступив мальчика, укоризненно покачивая головами говорят).

Сидоров Пашка –

Отвратительный неряшка!

Сидоров (обиженно).

Вы чего тут разгалделись?

Ну-ка, живо разлетелись,

А не то как дам сейчас!..

(С кулаками наступает на обидчиц.)

Мыло сщас закину в речку,

Щетку выкину я в печку,

Тюбик с пастой растопчу!

А ну, исчезли навсегда

И не мозольте мне глаза!..

**Мыло, 3убная паста и Щетка** (с воплями разбегаются кто куда).

Ты не только грязнуля,

Но и жуткий грубиян!

Хулиган!

Сидоров (самодовольно). Вот так-то оно лучше! И чего к человеку пристали? Не хочу и не моюсь, может, я с детства воды боюсь! А на зубную пасту у меня аллергия, при виде се сразу тошнить начинает. Щетку терпеть не могу: колючая, жесткая, противная - еще и дразнится, на себя бы лучше посмотрела!

Звучит легкая музыка. Появляется Фея чистоты и здоровья в белом накрахмаленном, медицинском халате, в руках у нее серебряная волшебная палочка.

**Фея** (строгим голосом).

Это кто моих подданных обижает

И непристойно обзывает?

**Сидоров** (с удивлением). Чего надо? И вообще, я в гости сегодня никого не приглашал...

**Фея.**

Здравствуй, мальчик,

Ты ведь Паша?

**Сидоров** (грубо). Здрассте! Ну я - Паша... (вдруг видит волшебную палочку, голос его меняется).

А чего это в руках у вас? Палка какая-то (протягивает к ней руки).

**Фея** (строгим голосом).

Павлик, честно мне скажи,

Мыло в руки брал сегодня?

**Сидоров** (отдернув руки от палочки, спрячет их за спину). Брал, а как же, только что...

Слышится возмущенный голос Мыла: «Врет он все!» Мальчик сконфуженно вытирает руки о свою рубашку, на ней отчетливо остаются черные отпечатки пальцев.

- А чего их мыть-то без конца? Раз вытер и все, они чистые!

**Фея** (улыбаясь). А рубашка?

**Сидоров**. Рубашку мамка постирает, опять чистой станет.

**Фея** (строгим голосом).

Паша, фу, как некрасиво,

Люди моют руки с мылом!

**Зубная Паста, Щетка и Мыло** (выглядывая из-за Феи, показывают пальцем на мальчика и хихикают).

Хи, хи, хи! Сидоров Пашка –

Отвратительный неряшка!

Сидоров (в ярости).

Так, за себя я не ручаюсь...

Если уж я разозлюсь...

Воинственно сжимает кулаки, направляется в сторону обидчиц, те мгновенно прячутся за спиной Феи.

**Фея** (успокаивая своих подданных). Тихо, тихо! Успокойтесь! (К мальчику). А вы, молодой человек, срочно помойтесь!

**Сидоров** (пряча руки за спину). Не хочу и не буду!

**Фея** (печально).

Мне жаль тебя, мой юный друг,

Понадоблюсь - зови!..

Фея со своими подданными исчезает. Звучит залихватская музыка. Появляются Микроб в обнимку с Кариесом, горлопаня фальшивыми голосами.

**Микроб, Кариес.**

По свету без устали

Скитаемся вдвоем.

Кто борется с порядком,

На помощь мы придем.

Всегда у нас в запасе

Конфеты, шоколад.

Нам всякий сладкоежка

Ужасно будет рад!

Подружимся с ребенком,

В доверие войдем...

Внедримся осторожно –

Премило заживем!..

**Кариес** (протягивая руки и обнимая обалдевшего Пашку). Привет, друг!

**Микроб** (не давая тому опомниться, похлопывает по плечу и крепко пожимает ему руку). Здорово, дружище!

Мальчик молча кивает головой Микробу в знак приветствия. Тот с удовлетворением рассматривает руки Сидорова.

**Микроб** (обращаясь к Кариесу). Вот это я понимаю! Слышь, Кариес, это наш человек. Благодатная среда обитания для нас уже подготовлена, и работать не надо!

**Кариес** (заинтересованно). Ну-ка, ну-ка, скажи мне, друг, а ты случаем не знаком с такими противными девчонками, их Пастой и Щеткой зовут?

**Сидоров.** Ты че, сдурел что ли? Да не в жизнь! (передразнивает их, кривляясь).

Не чистить зубы по утрам –

Это просто стыд и срам...

**Кариес** (с облегчением). Молодец, такие люди нам во как нужны! Угощайся! (Достает из кармана, набитого сладостями, шоколадную конфету). Ты случаем не сладкоежка?

**Сидоров** (поспешно разворачивает и засовывает конфету в рот). Сладкое я люблю еще как! Только это... у меня ничего нет...

**Микроб**. А нам ничего и не надо... пока не надо... Это тебе от нас в знак дружбы и благодарности (засовывает ему в рот еще одну конфету). Да ты кушай, кушай, не стесняйся!

**Кариес** (с готовностью разворачивая шоколад и помахивает им перед носом Сидорова). Мы ведь с гобой друзья, да?

**Сидоров** (с набитым ртом, кивает головой). Угу...

**Кариес.**

На шоколадку, дружочек, скорей!

Скушай ее, ни о чем не жалей.

(Обращается к Микробу.)

Съел ребенок шоколадку,

Закусил он мармеладкой.

Так зачем же удовольствия ребенка лишать,

Вкус шоколадный изо рта вычищать?

**Микроб** (поддакивая). Зубная паста противная, шипучая и вонючая! Тьфу, гадость одна!

**Сидоров** (кивая головой). Да, да, да!

**Кариес** (запихивая в рот Сидорову огромную мармеладку). Вот и умничка! Кушай нам на радость...

**Сидоров** (вдруг хватившись за щеку, громко ойкает). Ой, что это со мной!?

**Кариес** (радостно достает записную книжку, записывает). Есть! Для меня жилище готово, пора внедряться! Ну, я пошел, пока-пока. .. (машет на прощание всем рукой, уходит).

**Сидоров** (бросаясь к Микробу).

Друзья, куда вы, помогите,

Скорей к врачу меня ведите!..

**Микроб** (ощупывая свои бицепсы). Ого, процесс уже пошел... (обращается к Сидорову).

Дружище, рот открой пошире,

Я обживусь в своей квартире...

**Сидоров** (в ужасе, ничего не понимая, отмахиваясь руками, пятится назад).

Ой, ёй-ёй, как больно,

Не надо сладкого, довольно!

**Микроб** (деловито обнимает Сидорова и уводит за кулисы). Ты... это... друг наш... не скучай... Ну мне пора... того... гуд бай, гуд бай... (Слышны вопли и причитания Сидорова. Вскоре появляется и он. Сильно распухшая щека перевязана платком. Мальчик, морщась от боли, ходит кругами. Появляется Фея. Ее подданные идут следом и несут маленький чемоданчик с красным крестом.)

**Фея** (участливо). Что, Паша, зубы болят? (Сидоров невразумительно мычит в ответ.) А почему, не догадываешься? (Сидоров, морщась от боли, отрицательно качает головой. За него отвечает зубная Щетка.)

**Щетка** (с обидой). Вот если бы ты с нами раньше подружился, этого никогда с тобой не произошло! Правильно я говорю, девочки? (Мыло и Зубная Паста кивают головами в знак согласия. Сидоров закатывает глаза. Ему стыдно. Фея молча кивает своим помощникам. Те усаживают мальчика на стул, снимают повязку и заботливо повязывают вокруг шеи белоснежную салфетку, раскрывают чемоданчик).

**Фея**. Ну что же, Паша, рот открой... Так и знала... Лечиться будем?

**Сидоров** (сужасом). Зззачем?

**Фея** (терпеливо объясняя). Понимаешь, от того, что ты никогда не чистил зубы, во рту нарушился кислотно-щелочной баланс. То есть после приема пищи, особенно после сладкого, остатки пищи застревали между зубов и затем разлагались, выделяя при этом болезнетворные микробы. Вот эти микробы и привели тебя к разрушению зубов - кариесу. Это очень опасный и коварный враг, может причинить тебе немало неприятностей, если не начать во время лечение. Теперь понял?

**Сидоров** (обречено вздыхает). Понял... но подождите! Ведь мне говорили, что они ... ой! (закрывает рот ладошкой. Фея торопливо убирает его руку).

**Фея**. А вот этого делать не стоит, сначала надо руки помыть с мылом (дает распоряжение своим помощницам). Так, девочки, ведите его в гигиенический кабинет, а потом в профилактический (смеется, увидев испуганное лицо Сидорова). Не бойся, тебя ожидают совершенно безболезненные манипуляции. Поверь мне, ты станешь совсем другим человеком. ..{После ухода Сидорова, закрывая свой чемоданчик, обращается к ребятам).

Скажите мне, ребята, а среди вас случайно нет детей, похожих па Сидорова Пашу? (Дети отвечают отрицательно.) Ну что ж, я очень этому рада. Берегите свои зубы. Все знают, как нужно беречь зубы?

*Предполагаемый ответ ребят:* Не злоупотреблять сладким; есть побольше овощей и фруктов; пить как можно меньше газированных напитков, лучше их заменить молоком и кефиром; полезны для зубов также творог, рыба, грецкие орехи...

**Фея**. Так, как зубы беречь, вы знаете. Но как же их охранять?

*Предполагаемый ответ детей:* Помогают людям держать зубы в чистоте зубные паста и щетка.

**Фея**. Совершенно верно. Зубные паста и щетка нужны нам для того, чтобы наши зубы были здоровыми и белыми снаружи и внутри. А для этого необходимо научиться правильно пользоваться зубной щеткой. {Далее Фея рассказывает ребятам о правильном уходе за полостью рта: как правильно, под каким углом держать щетку, в каком направлении манипулировать щеткой, чтобы достичь нужного результата, и т. п. Фея говорит и о том, что не все средства по уходу за зубами могут подходить тому или иному человеку. Необходимо показаться стоматологу - врачу, занимающемуся лечением зубов, для необходимой консультации и т. д.)

Вы убедились, что Кариес действует не в одиночку, а с такими же злодеями, как и он сам. Вначале появляются почти незаметные разведчики, в виде желтоватого налета на зубах. Разведав что к чему и адаптировавшись на местности (во рту человека), лазутчики сигнализируют: «Путь открыт!» Если вовремя не начать боевую кампанию против врагов (то есть ежедневно утром и вечером тщательно чистить зубы), скорое нашествие Кариеса вам обеспечено. Он придет не один. У Кариеса много помощников в его черном деле. Например, одного из них зовут Черным Камнем. Не советую водить с ними дружбу. За время своего общения с вами, они сделают ваши зубки некрасивыми и больными... (В конце беседы появляется Сидоров в окружении Зубной Пасты, Щетки и Мыла. Они, смеясь, весело болтают.)

А вот и наш знакомый - Сидоров Паша, или это не он? Как же он изменился!

**Сидоров** (смеясь). Да я это, я! Оказывается, мыло и не такое шипучее, а наоборот - душистое и мягкое...

**Мыло** (с гордостью). Глицериновое, антибактериальное, с добавлением ароматической отдушки...

**Сидоров**. А зубная паста может быть и вкусной, вот это да!

**Зубная Паста** (с обидой). Я не для еды вообще-то предназначена, а для профилактики и гигиены зубов, вот!

**Сидоров** (миролюбиво). Да ладно тебе, я ведь уже попросил у тебя прощения. Ну виноват я, прости еще раз!

**Зубная Паста** (примирительно). Ладно, чего уж, прощаю...

**Зубная Щетка** (подпрыгивая от избытка чувств). А про меня скажи, про меня скажи...

**Сидоров** (смущаясь). И ты меня прости. Вовсе ты и не колючая и не такая уж противная... то есть... я хотел сказать... (запутавшись, замолкает окончательно).

**Щетка** (надувшись от гордости). Да. Я не противная, а наоборот - мягкая, нежная, трудолюбивая...

**Фея.** Ну что ж, я рада, что все обошлось. Паша, с зубами теперь у тебя все в полном порядке?

**Сидоров.** Залечил все, и ничуточки не больно... Только... страшно было. Но еще немного побаливают (осторожно трогает щеку).

**Фея** (взмахивая волшебной палочкой). Сейчас мы окончательно распростимся с твоими мнимыми друзьями...

Прочь, болезнетворные микробы,

Забудьте к мальчику дорогу.

Вы не друзья ему - враги!

Прочь, Кариес! Микроб, уйди!..

(Издалека слышатся крики: «Рано радуетесь! Мы еще вернемся! А еще другом назывался...» Все смеются.) Действующие лица берутся за руки и хором говорят:

Кто ежедневно следит за полостью рта -

Не заболеет кариесом никогда!..

**Дополнительный материал**

Чтобы беседа закрепилась в памяти ребят, целесообразно устроить конкурс рисунков на данную тематику. Как, по их мнению, выглядят микробы в увеличенном виде, что из себя представляет кариес. Для достоверности ребята могут обратиться в библиотеку и найти необходимый материал для работы. Беседа может иметь свое продолжение, но уже с рисунками и схемами, докладами и сообщениями на данную тему. Несомненно, ребят заинтересует история происхождения некоторых средств личной гигиены, например, мыла или зубной щетки...

**Немного истории**

Мыло не покидает нас всю нашу жизнь, с рождения и до смерти, заботливо помогая человеку оставаться чистым и опрятным. Просто невозможно представить себе наше существование без данного средства личной гигиены. Мыло разнообразной формы, с добавлением удивительных ароматических и полезных веществ, в твердом и жидком виде, в ярких красивых упаковках; мыло косметическое и профилактическое, гигиеническое; для разных частей нашего тела и даже для различного возраста можно встретить на прилавках многих магазинов и аптек.

Л ведь были времена, когда столь необходимый атрибут человеческой жизни считался признаком небывалой роскоши. Например, истории известен такой случай. В эпоху Средневековья основными центрами мыловарения были Италия, Испания и Франция. В остальных странах мыло было еще большой редкостью. В 1672 году одна дама, принадлежавшая к немецкой аристократии, получила от воздыхателя в подарок упаковку итальянского мыла с подробным описанием того, как использовать эту диковинку по па- значению. ..

Мыло пришло к нам из далекой древности. Но вначале оно изготавливалось и выглядело несколько иначе. В Древней Руси пользовались щелоком - щелочным моющим средством. В течение многих столетий щелочь получали из золы определенных видов растений.

Известно, что древние греки, а затем и римляне в целях гигиены натирались благовонными маслами. Искусство приготовления мыла они, предположительно, переняли у древних галлов.

В старинном сборнике XII века в числе прочих ремесленнических секретов упоминается один из первых подробных рецептов приготовления мыла: определенные растительные масла и животные жиры в определенных пропорциях смешивались и варились с едкой щелочью. В процессе омыления получалось неочищенное мыло.

Качество получаемого продукта напрямую зависело от качества сырья. Первые американские поселенцы, например, поначалу варили мыло из древесной золы и животных жиров, получая мягкое желеобразное мыло коричневого цвета. Согласитесь, стирать, а тем более мыться таким мылом - вещь малоприятная.

В то время жир овец и крупного рогатого скота был основным сырьем для производства как мыла, гак и свечей. Поэтому ремесленники зачастую занимались изготовлением и продажей обоих продуктов. Желеобразное мыло было крайне неудобно перевозить, поэтому со временем при его изготовлении, в конце варки, стали добавлять соль. Полученная масса отвердевала, ее делили на куски, добавляя для аромата душистые травы: лаванду, тмин, вереск.

На юге Европы мыло же делали из оливкового масла. В северных странах для изготовления мыла использовались сало и даже рыбий жир.

Вплоть до XIX века мыло оставалось коричневой массой непривлекательного вида, содержащей остатки необработанной щелочи, раздражающей кожу. Его продолжали делать вручную для продажи в виде длинных брусков. Торговцы разрезали их и продавали на вес.

Продаваемое мыло не всегда было хорошего качества. Некоторые сорта мыла хорошо пенились, но содержали такое количество жира, что руки от него становились сальными, а иногда мыло даже имело прогорклый запах, что, естественно, вызывало возмущение покупателей и спрос на мыло падал. По этой причине в мыло стали добавлять различные ароматические вещества, заглушающие неприятные запахи.

С развитием производства и технического прогресса технология изготовления мыла постепенно совершенствовалась. Все большую популярность приобретало мыло из растительных масел. Благодаря новым видам транспорта для мыловаров открылся доступ к ценному заморскому сырью. Оно-то и стало основным компонентом для производства мыла. Из завезенных с островов Тихого океана высушенных ядер кокосового ореха извлекалось масло и использовалось мыловарами.

Производители осознали, что на естественном желании человека быть чистым и опрятным можно неплохо заработать. В ход пошла реклама, которая убеждала потребителей: без мыла цивилизованному человеку просто не обойтись. Рекламодатели пускались на различного рода уловки и ухищрения. Например, рекламируя свой товар, использовали известные произведения искусства. Благодаря этому мыло вскоре стало символом изящества и благовоспитанности.

В современных условиях процесс получения мыла состоит из трех этапов. Первый - омыление жиров и масел едкой щелочью для получения очищенного мыла и глицерина. Содержание воды в мыльном растворе при этом этапе составляет 30 % процентов. Иногда омыление проводят в варочных котлах, но большинство производителей пользуются современными компьютерными системами.

Второй этап - мыло, очищенное с помощью температурной обработки, распылительной и вакуумной сушки, формируется в небольшие шарики, уже содержащие 12 процентов воды.

И, наконец, третий, заключительный, этап - мыльные шарики смешивают с отдушками, красителями и другими добавками, которые и определяют свойства и аромат мыла. Полученную мыльную массу разрезают и формуют.

Современные потребители предпочитают мыло с ароматом свежих фруктов и экстрактами трав, считая его более натуральным и целебным.

**Вопросы:**

1. Каким мылом предпочитаешь пользоваться ты? Почему?

2. Придумай и разработай свою маркировку, название и упаковку мыла. Защити свой проект.

**Это интересно**

Наши предки с незапамятных времен в качестве мыла использовали растения. Если вам придется отправиться в поход, а под рукой вдруг не окажется заветного кусочка, смело используйте такие растения, как мыльнянка, хлопушка, ягоды бузины. Они не дают пены, но хорошо отмывают грязь.

Мыльнянка - довольно распространенное растение, которое встречается по берегам рек и озер, на лугах и в лесу. Корни мыльнянки толкут в порошок, а потом разводят водой. После стирки в мыльнянке в одежде не заводятся насекомые и она имеет приятный запах.

*Вопрос:* Какие, известные вам растения или их плоды можно назвать природным мылом?

Предполагаемый ответ: При отсутствии мыла можно использовать древесные грибы, растерев и прокипятив их в горячей воде. Плоды конского каштана, которые созревают осенью, не только пригодны для мытья рук, по и способствуют выведению пятен на одежде.

Из сока стеблей тыквы, огурца можно даже попускать мыльные пузыри. Хорошо мылится корневище папоротника-орляка.

*Вопрос:* Допустим, вам незнакомы те растения, которые можно использовать в качестве «мыла», но возникла срочная необходимость в походных условиях помыться или постирать свои вещи. Что вы для этого предпримите?

Предполагаемый ответ: Существует очень простой, хорошо известный нашим предкам, способ, который поможет справиться с создавшейся проблемой. В походе нам не обойтись без костра. Так вот, золу, оставшуюся после кострища, собирают в котелок, заливают водой и кипятят. После чего полученный раствор сливают в емкость и используют его в качестве мыла. В этом же растворе можно стирать белье.

Ну, а сейчас поговорим о другом незаменимом атрибуте личной гигиены - зубной щетке. Всем давно известно и ни для кого не является большим секретом, что для того чтобы паши зубы сохраняли свой здоровый вид, мы обязаны их чистить два раза в день: утром, после сна, и вечером - перед сном. Взрослые люди, несомненно, придерживаются неизвестно кем выдуманного правила, но дети...

Для детей чистка зубов - утомительная и крайне неприятная процедура. Но это только до первого посещения стоматолога. Узнав, что такое зубная боль, как правило, ребенок становится более сознательным. Хотя бы раз в неделю, после уговоров мамы и внушений папы, под их строгим надзором зубная щетка все же соприкасается с зубами упрямого и непослушного чада.

По многочисленным просьбам родителей учеными-медиками были разработаны и запущены в производство зубные щетки- игрушки. Щетинка у таких щеток мягкая, нежная, бархатистая - приспособлена для тщательного ухода за маленькими и хрупкими зубками малышей. А уж художники и дизайнеры постарались от души. Любой ребенок имеет сегодня возможность чистить свои зубки щеткой, форма которой копирует любимого сказочного или мультипликационного героя.

Зубная паста может удовлетворить запросы самого капризного ребенка. Ее выпускают самого разнообразного вкусового качества: от обожаемого ванильного мороженого до восхитительного клубничного варенья.

Взрослые сделали все возможное для того, чтобы необходимая гигиеническая процедура стала для детей более желанной.

Изобретена даже зубная щетка для ленивых! Смочив щетку водой, достаточно выдавить из тюбика пасту и поднести к ее зубам - дальше дело техники. Благодаря специальному вмонтированному в щетку устройству, она не только аккуратно очистит зубы, но и помассирует десны. Да, до чего дошел прогресс!

В далекие от современной цивилизации времена люди в качестве зубной пасты и щетки использовали природные средства. Например, древние римляне из жженого оленьего рога приготовляли зубной порошок и им с помощью деревянной палочки чистили зубы. После чего десны смазывали специальными мазями. Для ополаскивания рта пользовались отваром из различных трав и меда или же луковым отваром.

Древние народы Азии чистили зубы специально приспособленным инструментом, отдаленно напоминавшим современную зубную щетку. Это приспособление называлось «зубным веником».

Наши предки очищали зубы с помощью древесной смолы путем интенсивного жевания. Смола счищала зубной налет, отбеливая зубы. Также вместо щетки пользовались веточкой с расплющенным концом, а в качестве зубного порошка использовалась все та же зола.

В Европе зубная щетка появилась сравнительно недавно, примерно триста лет тому назад. С тех пор она неоднократно видоизменялась и усовершенствовалась, пока не дошла до нас в виде и форме, более нам привычной.

**Для чего необходим уход за полостью рта?**

А так уж необходимо человеку вообще соблюдать гигиену, например, чистить зубы, умываться по утрам или мыть руки перед едой, как вы считаете? Несомненно. А на вопрос «почему?» можно ответить, прочитав следующие строки, которые для нас услужливо сохранила история: «...повелеваю мыть руки каждый день и лицо...Почти так же часто держать в чистоте волосы, глаза, зубы и даже ноги. Особенно летом, дабы не вызвать тошноты и омерзения у собеседника...».

Такой или примерно такой указ издал французский король для своих подданных триста лет тому назад, тем самым обязав их более тщательно следить за своим внешним видом.

Как мы уже знаем, к этому времени относится и первое упоминание о зубной щетке в Европе, сначала во Франции, Англии, Германии и более позднее, в России.

Гигиена полости рта имеет более раннее происхождение и свою большую историю. Что же означает это загадочное слово и какой смысл таит в себе? Загадка опять же таится в глубине веков. Еще древние греки чтили гигиену под именем Гигии - богини здоровья, дочери древнегреческого бога врачевания Эскулапа. В здоровом теле - здоровый дух - считали греки и поэтому старались всячески придерживаться гигиены.

Здоровье человека зависит от сложной работы всех органов. Значительная роль принадлежит и зубам. Полость рта является начальным отделом пищеварительного тракта. Заболевание зубов может отразиться и на работе пищеварительного тракта. Являясь очагом инфекции в организме, разрушенные зубы могут стать причиной заболевания и других жизненно важных органов: сердца, суставов и почек.

Во все времена ослепительно белые зубы считались признаком прекрасного здоровья и красоты. С медицинской же точки зрения, гигиена полости рта является огромным эстетическим фактором и показателем культурности человека.

Запах выдыхаемого человеком воздуха определяется состоянием его зубов. Если зубы нездоровы, выдыхаемый запах будет неприятным, что, в свою очередь, делает общение собеседника с обладателем таких зубов тоже неприятным. Источником микроорганизмов и причиной многих заболеваний могут стать больные зубы, не говоря уже о том, что вид больных, особенно передних зубов, зрелище далеко не эстетичное.

Что же происходит при недостаточном уходе за полостью рта, и чем может грозить полное игнорирование «чистки зубов»? А вот чем: на зубах может образоваться и скопиться налет, который и является источником этих самых зловредных организмов и определяет собой целый комплекс различных видов микробов. Чем значительнее налет на зубах, тем больше микроорганизмов и разнообразнее их виды.

Образно говоря, неухоженная полость рта представляет собой маленькую ферму по разведению болезнетворных и коварных микроорганизмов. Особенно много налета откладывается в пришеечной области зубов, межзубных промежутках.

Личная гигиена полости рта является простым и наиболее доступным методом предупреждения заболеваний зубов и фактором оздоровления всего организма.

**Несколько практических советов по уходу за полостью рта:**

1. У каждого члена семьи должна быть своя отдельная зубная щетка.

2. Чистить зубы необходимо утром после завтрака и вечером перед сном. После каждого приема пищи необходимо полоскать рот водой.

3. После чистки зубов щетку намылить и оставить в таком виде в чистом стакане до следующей чистки зубов. Перед тем как чистить зубы, щетку надо промыть водой из-под крана.

4. Ни в коем случае не пользоваться чужой зубной щеткой! Зубная щетка является средством личной гигиены.

5. Желательно каждые три месяца менять свою зубную щетку.

6. Средства ухода за полостью рта делятся на лечебные, профилактические и лечебно-профилактические. Какое средство вам необходимо - подскажет врач-стоматолог. Поэтому необходимо хотя бы раз в год посещать стоматологическую клинику.

7. Чистить зубы следует со всех поверхностей в течение 1,5-3 минут. Число движений зубной щеткой при этом составляет 150 - 300.

8. Необходимы и полезны для всего организма в целях предупреждения заболевания полости рта и зубов соблюдение режима дня, нормальный сон, правильное и полноценное питание, закаливание организма, выполнение определенных гигиенических требований.

**Вопросы на сообразительность:**

- Почему зубы стоматологи рекомендуют чистить не только вдоль зубного ряда, но и поперек него (снизу вверх нижние зубы и сверху вниз верхние? (Для того чтобы удалить остатки пищи, застрявшие между зубами.)

- Почему после горячего чая нельзя тотчас есть мороженое? (Резкая смена температуры может привести к появлению трещин в зубной эмали.)

- Пациент жаловался врачу, что у него больной желудок. (Очевидно, у вас больные зубы. Нужно лечить и желудок и зубы.)

Почему так сказал врач? (Потому что плохими зубами нельзя хорошо пережевывать пищу, а желудку довольно тяжело переваривать непрожеванную пищу. Поэтому заболевания желудка часто бывают связаны с заболеванием зубов.)

- Почему не следует грызть орехи и леденцы? (Во-первых, это очень портит зубы. На них возникают трещины. Во-вторых, от твердой пищи: леденца, ореха, сушеной воблы и т. п., можно сломать зуб.)