


основные гигиенические требования при уходе за зубами



Загрузок: 2867 Скорость: 1.43 Мб/с

СКАЧАТЬ

Рейтинг: ★★★★★
Автор: Clopper

Безопасно! Вирусов нет

В ❤️ 196 Нравится 100 Твитнуть g+1 50 95

161 комментарий В



Саша
Благодарочка за все!
1 минуту назад



Ангелина
Побольше бы таких сайтов.
1 минуту назад



Гриша
Первый раз тут, скорость загрузки радует, наличие файлов тоже!
1 минуту назад



Марина
Всем советую, качает быстро.
1 минуту назад



Леша
не поверил глазам, есть все. спасибо!
1 минуту назад



Оксана
Глупости говорят, что незаменимых не бывает, без этого сайта я бы пропала.
1 минуту назад

Школьные знания.com это сервис в котором пользователи бесплатно помогают друг другу с учебной, обмениваются знаниями, опытом и взглядами. Школьные знания.com это сервис в котором пользователи бесплатно помогают друг другу с учебной, обмениваются знаниями, опытом и взглядами. Ваши друзья уверены, что вы человек веселый и дружелюбный, коллеги считают, что вы уверены в себе и всегда добиваетесь поставленных целей, начальство пользуется вашей способностью сразу расположить собеседника к себе, и поручает вам важные встречи и переговоры. И что самое интересное, у вас все получается! Пусть коллеги пребывают в недоумении, но вы-то точно знаете, что весь секрет вашего обаяния кроется в открытой искренней улыбке. Раньше говорили беременным женщинам, что за каждого ребенка мать должна заплатить одним зубом. И действительно, у женщин-матерей зубы были очень плохие. Это было вызвано не тем, что женщины рожали, а тем, что во время беременности они неправильно питались. Растущий плод нуждался в кальции, а так как в вводимой пище его не хватало, он брал его оттуда, где его было много, т. е. из зубов. Современная беременная женщина знает, чем предупредить порчу зубов, хорошо заботясь о пище и зубах. какие основные гигиенические требования необходимо выполнять при уходе за зубами? Чистка 2 раза в день, полосить рот после каждого приема пищи, меньше есть сладкого, менять зубную щетку раз в три месяца, а пасту наоборот менять, то есть не сидеть на одной пасте. И посещать врача раз в три месяца! В принципе все))) Честно признаюсь, сама ... Чистите зубы не менее двух раз в день. Предпочтительно утреннюю чистку проводить после завтрака – так вы сможете удалить остатки пищи, и они не будут распространять бактерии весь день. Второй раз нужно обязательно чистить зубы перед сном. За день там накопилось множество все тех же бактерий, и если их не убрать, то, как говорится в известной юмористической репризе, «ночью придет кариес».)

Личная гигиена Гигиена – богиня здоровья, дочь мудреца и врача Асклепия. Именем этой богини названа наука Гигиена, которая изучает влияние труда и быта на здоровье человека. Гиги'я изображалась в мифологии, и очень часто на древнегреческих камнях, обвитая змеей, как символом мудрости и святости, чистоты и неприкосновенности. Гигиена человека подразумевает чистоту жизни. Змея кусает того, кто нарушает законы Гиги'и. Личная гигиена — совокупность гигиенических правил поведения человека на производстве и в быту. Выполнение правил личной гигиены способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Правила личной гигиены включают режим дня, работы и отдыха, рациональное питание, закаливание, физическую культуру, уход за кожей, гигиену одежды, обуви и жилища. Четко и рационально составленный распорядок дня экономит силы человека, сохраняет его здоровье, повышает продолжительность жизни.