ГІГІЄНА РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ

Аделаїда Біке,
Флорін Біке

Захопливі історії зі світу цікавих фактів про зуби

З ілюстраціями Адріана Барбу

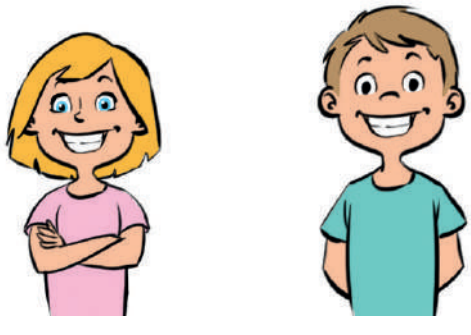


Аделаїда Біке,
Флорін Біке

КНИГА ДЛЯ ДІТЕЙ

ГІГІЄНА РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ

Захопливі історії зі світу
цікавих фактів про зуби



З ілюстраціями Адріана Барбу

Київ «Джерело життя» ДЖС християнське видавництво 2021

ББК 86.376
Б55

Аделаїда Біке, Флорін Біке

Б55 **Гігієна ротової порожнини** / Аделаїда Біке, Флорін Біке. – Київ: Джерело життя, 2021. – 64 с.

У кожної дитини колись випадає перший молочний зуб. Для неї це подія й привід для гордості. Та водночас усе це трохи спантеличує: чому зуб почав хитатися? Чому він випав? І чи виросте новий на його місці?
Ця книга допоможе усунути всі страхи малюка. Вона доступно й цікаво розповідає про те, що таке зуби, навіщо вони потрібні, як влаштовані та як відбувається зміна зубів. Дитина простежить увесь їх життєвий цикл, а також дізнається, від чого можуть боліти зуби, чому не слід боятися стоматолога, чому так важливо доглядати за ротовою порожниною і як це правильно робити.
Для молодшого шкільного віку.

© 2017 – Editura Viață și Sănătate.
Toate drepturile rezervate.
Ilustrații: Adrian Barbu

© Видавництво «Джерело життя», 2021

«ПОКАЖИ МЕНІ СВОЇ ЗУБИ – І Я СКАЖУ ТОБІ, ХТО ТИ!»

Уяви, що всі люди навколо не мають зубів. Твої друзі, батьки, учителі, президент країни, герої мультфільмів – усі без зубів. Навіть твій собака без зубів. Було би страшно, чи не так? Усі люди мали б роти, зібрані, як мішечки, і під час розмови спотворювали слова. А твій собака замість «гав-гав» гавкав би «хам-хам».

Навіть якщо ми не надто часто думаємо про зуби, вони є важливою й невід'ємною частиною нашого організму.

Коли ми усміхаємося, наша зовнішність стає світлішою і привабливішою, та лише



тоді, коли є всі зуби й ми добре за ними доглядаємо. Відсутність переднього зуба або карієс на одному з передніх зубів змінює нашу зовнішність. А якщо зіпсовані корінні зуби, то ми не можемо нормально їсти.

Ця книга надасть тобі важливу інформацію про зуби. Ти дізнаєшся, що таке зуби, яку роль вони відіграють, як про них піклуватися та зберегти їх гарними та здоровими якомога довше. Також книга містить цікаві історії та факти про зуби й інформацію про те, як їх лікували протягом історії людства.

З книги ти не дізнаєшся про зуби все. Якщо хочеш, можеш знайти додаткову інформацію в Інтернеті або запитати у свого стоматолога. Однак те, що ти прочитаєш, допоможе тобі зберегти здоров'я твоєї ротової порожнини (тільки якщо ти візьмеш до уваги ці поради).

Увага! Певна інформація із цієї книги не буде важлива для тебе просто зараз, тому що ти або вже пройшов певні етапи розвитку зубів, або йдеться про вік, якого ти досягнеш пізніше. Однак, незалежно від того, молочні в тебе зуби чи постійні, тобі все одно корисно знати запропоновану інформацію. Ти здобудеш перемогу. Ти краще розумітимеш, що відбувається у твоєму роті, і будеш готовий діяти правильно.

Ось слова вченої людини, натураліста Жоржа Кюв'є: «Покажи мені свої зуби – і я скажу тобі, хто ти!»

Ми дізнаємося, чи чесна ти дитина, чи свідома та працьовита, адже все це помітно, коли ми дивимося на твої зуби.

З любов'ю і з усіма зубами на своїх місцях – автори!

ЗМІСТ



«Покажи мені свої зуби – і я скажу тобі, хто ти!» • 3 •

Розділ 1.
Знайомство з молочними та постійними зубами • 7 •

Розділ 2.
Що таке зуб? • 13 •

Розділ 3.
Проблеми із зубами • 19 •

Розділ 4.
Як піклуватися про свої зуби? • 25 •

Розділ 5.
Їжа, що «з'їдає» зуби • 33 •

Розділ 6.
Про зуби, стоматологів і лікування • 39 •

Розділ 7.
Відвідування зубного лікаря • 52 •



Розділ 1

ЗНАЙОМСТВО З МОЛОЧНИМИ ТА ПОСТІЙНИМИ ЗУБАМИ

Нігті й волосся ростуть постійно, хоч ми їх регулярно стрижемо. Було б добре, аби щоразу, коли випадає один зуб, на його місці виростав інший. Проте так не буває. Протягом усього життя в людини лише один раз зуби змінюються з молочних на постійні. Тому їх потрібно берегти!

На жаль, постійні зуби не є постійними. Зуби псуються з різних причин і можуть випадати. Можливо, ти зустрічав дорослих, у яких відсутні два-три або більше зубів. Ці люди втратили деякі з постійних зубів, а нові вже не виростуть. Буває, що в людини немає жодного зуба, тоді вона схожа на дідуся, зображеного на малюнку нижче.

Молочними зуби називають тому, що вони починають з'являтися ще тоді, коли діти маленькі та здебільшого харчуються материнським молоком.

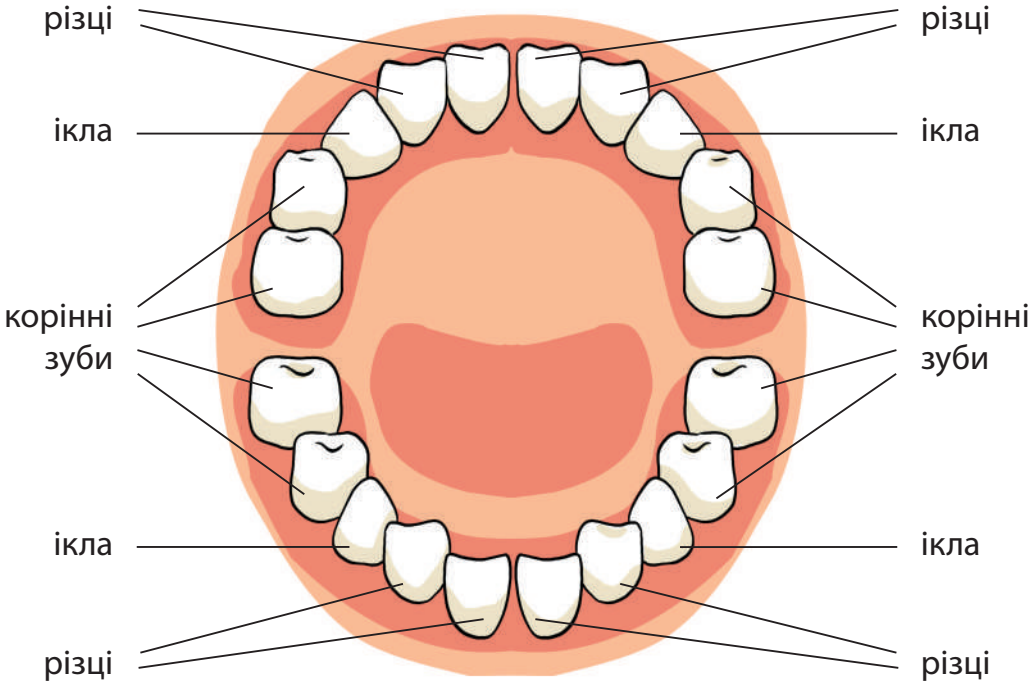




Зубний словник

Щелепа – це кісткова структура, що складається з двох частин, до яких кріпляться зуби.

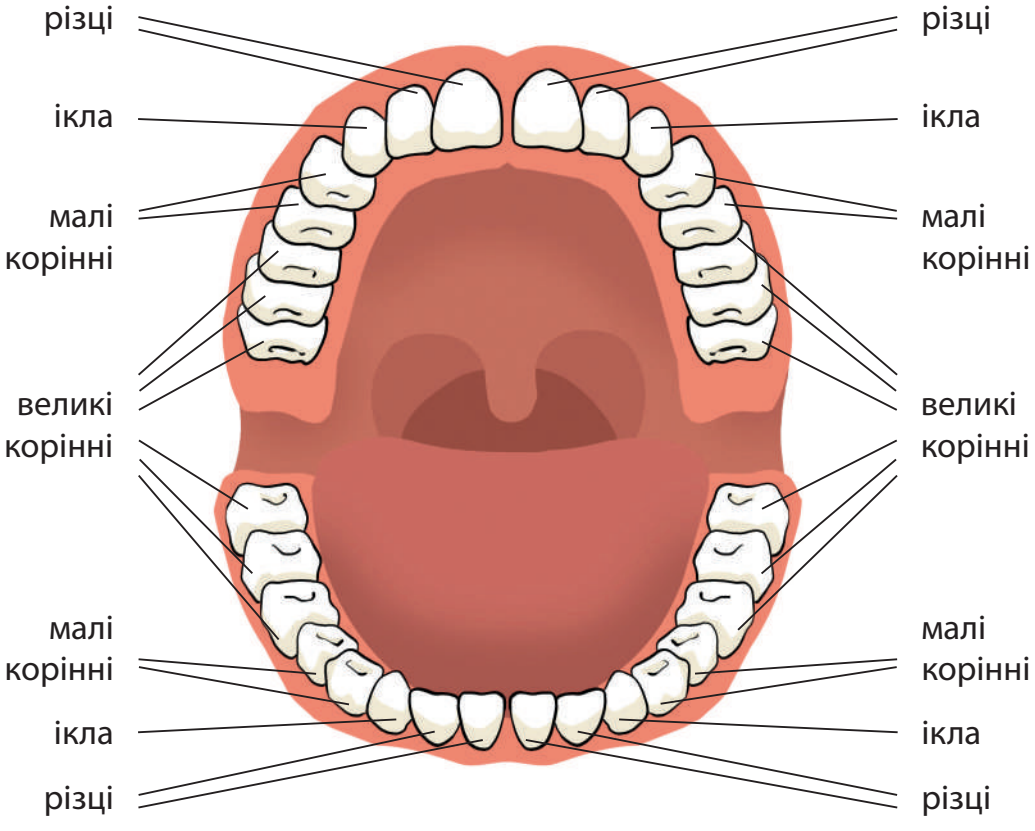
Молочні зуби (кількість – 20) розташовані на двох щелепах: 10 зубів у верхньому ряду й 10 зубів у нижньому. Перші зуби з'являються в малюка в 6-8 місяців. Зазвичай до двох з половиною років у дитини виростають усі 20 молочних зубів.



Молочні зуби

Приблизно у віці шести років або трохи пізніше в дитини починає хитатися зуб. Потім ще один і ще. Це означає, що молочні зуби змінюються на постійні.

Напевно, ти вже пережив цей досвід, і це нормально. Постійні зуби ростуть усередині ясен і починають виштовхувати молочні. Прощавайте, молочні зуби! (Якщо хочеш, можеш зберігати молочні зуби, які випали, у спеціальній скриньці).



Постійні зуби

Чи знаєш ти, що молочні зуби зазвичай випадають у тому порядку, у якому росли?

Постійних зубів більше, ніж молочних, – 32 зуби. Вони трохи більші й жовтіші, ніж молочні зуби. Зуби відрізняються за формою й розміром. Кожен з них має своє місце та призначення в роті, як і актори в театрі. Якщо втратиш одного актора, то драматичний твір не буде довершеним.



Зубчик з гумором

Пацієнт: «Пані лікарко, мої зуби жовтуваті. Що мені робити?»

Лікарка: «Підбери до них коричневу краватку!»

Цікавий світ Рокко

Привіт! Я Рокко. Мені сім років. Нещодавно в мене випав один зуб. Мені подобається дізнаватися щось нове про зуби. Я неодноразово з'являтимуся на сторінках цієї книги, розповідаючи різні цікаві факти. Почнімо просто зараз!



- **Відбитки твоїх зубів (тобто сліди, залишені зубами після укусу) – єдині у світі, як і відбитки пальців. Це означає, що не існує двох людей, які мали б однакові зуби.**
- **Зазвичай у дівчаток молочні зуби випадають швидше, ніж у хлопчиків. Проте іноді буває й навпаки.**
- **Надкомплектні зуби (додаткові) виростають за межами зубного ряду.**
- **Тарантули (великі павуки, що живуть у тропічних регіонах і пустелях) також мають зуби, але не такі, як ти. У тарантула два гострих зуби, які він використовує, щоб ловити здобич. Через ці зуби павуки виділяють отруту. Тарантули не жують їжу.**

Втрата молочних зубів

Молочні зуби не випадають дуже швидко. Втрата молочних зубів – повільний процес, який триває кілька місяців. У цей час постійні зуби починають їх виштовхувати.

Корінь молочного зуба поступово розчиняється, і на його місці починає формуватися тіло постійного зуба. У якийсь момент ти відчуваєш, як один або кілька молочних зубів починають хитатися. Ти йдеш до стоматолога, щоб він їх видалив, і на певний час залишаєшся без зубів.

ГІГІЄНА РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ



Захопливі історії зі світу цікавих фактів про зуби

«Бажаєш вирушити в захопливу подорож, щоб дізнатися більше про свої 20, а згодом 32 компаньйони, захованих у твоєму роті? Якщо хочеш мати здорові та міцні зуби до глибокої старості, відкрий у цій чудовій подорожі, що вони собою являють, яку роль відіграють і як за ними доглядати. Ти дізнаєшся, хто твої справжні друзі й хто допоможе тобі, коли буде важко, щоб ти завжди усміхався від радості та здоров'я. Читай і усміхайся!»

Доктор Філіп-Джордж Боєру, лікар-ортодонт

«Мені дуже сподобалося читати книгу "Гігієна ротової порожнини для дітей". Думаю, не тільки діти, але й дорослі зможуть знайти в ній важливу інформацію, яка допоможе сім'ям правильно доглядати за ротовою порожниною, щоб зберегти здоров'я зубів якомога довше. Крім того, легкий для читання матеріал викладений у формі цікавих рубрик, які не залишать дітей байдужими».

Юліана Марічі, лікар-стоматолог

Аделаїда Біке – лікар-стоматолог, випускниця стоматологічного факультету Університету медицини та фармації ім. Кароля Давіла (2011). Фахівець у галузі педодонтії, співавтор навчального матеріалу «Життя + здоров'я для дітей» (2014) та консультант румунської мови у виданні книг «Здорове тіло», «Практичний гід з догляду за тілом» (2016), обидві надруковані видавництвом *Viata si Sanatate* («Життя і здоров'я»).

Флорін Біке – редактор та автор дитячих книг. Був редактором дитячого журналу «Оцінка 10». Серед виданих дитячих книг: «Уроки фінансової грамотності для дітей» (2017); «Іграшка з паперу» (2015); «Знайшов сумку з грошима» (2015); «Фінеас і динозаври» (2015); «Хустинка, серветка» (2013); «Школа гарних дівчат» (2012).

Адріан Барбу – ілюстратор книг та автор коміксів. Співзасновник клубу «Комікс Клуб Клуж». Ілюстрував понад 600 книг, більшість з яких для дітей. Серед ілюстрованих проектів: «Сталеві крила» (2014); «Біблія-розмальовка» (2012); «Румунські байки» (10-томна серія, опублікована *Jurnalul National*) (2010).