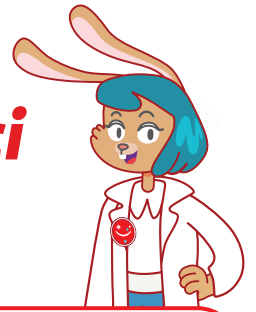




# Тіс галактикасы кейіпкерінің тістерін тазарту күнтізбесі



Тіс Галактикасын құтқару үшін күн сайын күресіңіз!

Тістеріңді тазалап болған соң күн мен айды боя: таңғы астан соң  және ұйықтар алдында 

Баланың аты: \_\_\_\_\_

## Тіс Галактикасын тазалау жоспары:

**1** Тіс жегімен күніне 2 рет батылдықпен күрес – тістеріңді таңертең және ұйықтар алдында фторлы пастамен тазала.

**2** Тіс щеткаңды әр 3 ай сайын немесе жиірек ауыстырып тұр.

**3** Құпия қаруды – тіс жібін – тістер арасындағы тіс жегіні жою үшін қолданыңыз.

**4** Тістеріңді тазала да – өзіңнің әдемі жымысыңды қосымша қорғау үшін-шайғыш құралмен аузыңды шай.

**5** Тәттілер мен газдалған сусындарды аз пайдалану – олар тіске кері әсерін тигізеді!

**6** Батыл бол – тіс дәрігеріне жылына 2 рет үнемі тексеріліп тұр.

1-апта



2-апта



3-апта



4-апта



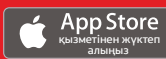
Тісті тазалау барысында кранды жауып қойыңыз!

Мен тіс дәрігеріне барамын \_\_\_\_\_ күні



Қолданбаны жүктеп ал «Менің ғажап күлкім»

және ойна!





# Ата-аналарға арналған ақпарат



Ауыз қуысының саулығы – балаңыздың жалпы денсаулығының маңызды құрамдас бөлігі. Жарқыраған күлкіні өмір бойы сақтап қалу үшін, қарапайым кеңестерді орындай отырып, оған дұрыс дағдыларды қалыптастыруға көмектесе аласыз.

## 1 Тістеріңізді тазалаңыз

- Балалар фторидті тіс пастасымен тістерін күніне кемінде 2 рет тазалауы тиіс: таңғы астан соң және ұйықтар алдында.
- Тістерді тұрақты түрде тазалау балаңыздың тістері мен қызылиегінің сау болуына көмектеседі.
- Тістерді тазалау барысында, тісжегіге әкелуі мүмкін тіс өңезі жойылады.
- Тіс пастасындағы фторид тістерді қатайтуға және тісжегінің алдын алуға көмектеседі.
- Тісті тазалау барысында кранды жауып қоюды ұмытпаңыз.



## 4 Ауыз қуысына арналған шайғыш құралды пайдаланыңыз

- Тісті тазалаған сайын және тамақтан кейін ауыз қуысына арналған фторидті шайғыш құралды пайдаланыңыз – ол тістер үшін тісжегіден қосымша қорғанысты қамтамасыз етеді.



## 5 «Қышқылдық шабуылды» тоқтату үшін жеңіл тамақтану санын қысқартыңыз

- Әдетте әр адамның аузында бактериялардың болуы қалыпты жағдай. Тамақпен өзара әрекеттесуден кейін олар тістерге кері әсерін тигізетін тісжегінің пайда болуына әкелетін қышқылды қалыптастырады.

Қышқыл + Тіс эмалі = Тісжегінің пайда болу қаупі



- Тамақтанған кезде баланың аузында шамамен **20 минут** «қышқылдық шабуыл» болады. Міне сондықтан тәттілермен және жабысқақ өнімдермен тамақтану санын шектеу және балаға жиі тамақтануға рұқсат етпеу маңызды.
- Тәттілер мен газдалған сусындарды аз пайдалану керек – олар тістерге зиянды!

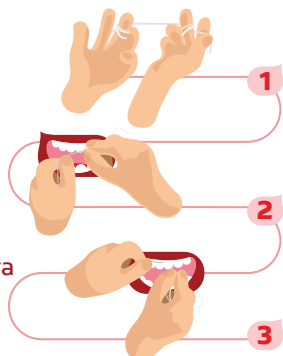
## 2 Тіс щеткасын 3 ай сайын ауыстырыңыз

- Уақыт өте келе тіс щеткасында бактериялар жиналуы мүмкін, сондықтан оны 3 ай сайын немесе қылшықтары тозғанын байқасаңыз, жиірек ауыстырыңыз.



## 3 Тіс жібін күнделікті пайдаланыңыз

- Тіс жібі тіс щеткасы жетпейтін, тістердің арасындағы өңез бен тамақ қалдықтарын кетіруге көмектеседі.
- 8 жасқа толмаған балаларға жіпті пайдалануға көмектесу керек.



## 6 Тіс дәрігеріне тұрақты түрде қаралып тұрыңыз

- Тіс дәрігері және гигиенист ықтимал проблемалардың алдын алу үшін баланың тістері мен қызылиегінің күйін тексереді.
- Тіс дәрігеріне жылына **2 рет** қаралып тұрыңыз, тіпті баланың тістері ауырмаса да.

