

КАК СДЕЛАТЬ ЗУБНУЮ ПАСТУ СВОИМИ РУКАМИ

Рецепты зубной пасты в домашних условиях достаточно разнообразны и не отличаются сложностью. Несколько рецептов:

Шалфей с ромашкой

- Перемешивают белую глину (70 г) с водой до консистенции пасты.
- Растворяют в массе 10 капель прополиса.
- Добавляют 1 ч.л. меда и по 2 капли масел шалфея и ромашки.
- Чистят зубы дважды в день.
- Паста снимает пищевой налет и воспаление десен.

Чайное дерево, кокос и мята

- Смешивают по половине чайной ложки корицы, фенхеля и морской соли.
- Добавляют 2 чайные ложки пищевой соды и по 6 ложек масла чайного дерева и мяты.
- Тщательно перемешивают, а перед каждым использованием вносят 1 чайную ложку кокосового масла.
- Хранят пасту в герметичной упаковке.
- Средство обладает отбеливающим эффектом.

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ -
ЭТО КРАСИВО И
НЕОБХОДИМО ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗМА
В ЦЕЛОМ



Работу выполнил
Буторин Алексей,
10 класс
МБОУ СОШ с УИОП № 1

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ЗУБНУЮ ПАСТУ

1. Лучше приобретать зубную пасту не в супермаркетах или на рынке, а в аптеке
2. Всегда читайте состав зубной пасты. Если в него входят вредные вещества, то лучше отказаться от такой зубной пасты.

Вредные вещества:

- Лаурилсульфат – пенообразователь, который добавляют в большинство моющих средств. В процессе химических превращений образует оксиды и нитраты, оседающие в организме и провоцирующие аллергическую реакцию в виде зуда и жжения
- Пропиленгликоль – растворитель, используемый в промышленности в роли тормозной жидкости и антифриза. Накапливается в почках и печени, разрушает клеточные белки и мембраны, также вызывает аллергию.
- Парабен – консервант, который добавляют для увеличения срока хранения про-

дуктов. Накапливается в железах внутренней секреции и создает предпосылки для развития злокачественных опухолей.

- Полифосфаты – стабилизаторы реакции и смягчители воды, применяемые во многих стиральных порошках. Вызывают воспаление слизистой оболочки полости рта и способствуют росту количества холестерина в организме
- Фтор – нужный компонент для эмали зубов, но использовать пасту с ним необходимо только по назначению стоматолога. Повышенная концентрация фтора приводит к потемнению жевательных органов и опасным заболеваниям, например флюорозу.



КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

Зубные врачи рекомендуют: чистить зубы по 3 минуты 2 раза в день!

Определяющим является не только продолжительность и частота чистки зубов, но прежде всего техника. Неправильная и слишком интенсивная чистка зубов способна принести больше вреда, чем пользы.

- Слегка прижмите зубную щетку под углом 45 градусов к краю десны и снимайте зубной налет небольшими вибрирующими движениями. Важно вибрировать щеткой, а не тереть с силой!
- Для удаления снятого налета проведите около 10 раз в направлении от десны к краю зубов. Это обеспечивает основательное удаление бактериального налета
- Очистите таким способом сначала наружную поверхность верхних и нижних зубов. Не охватывайте щеткой за один раз более 2-3 зубов.
- Налет образуется также и с внутренних сторон зубов, поэтому поступайте таким же образом и с внутренней стороной зуба, но в этом случае держите зубную щетку вертикально, так Вам будет удобнее всего.
- В заключении почистите жевательные поверхности коренных зубов. В виде исключения здесь можно с силой потереть.