

Əsl qəhrəmanlar həmişə səhər idmanı edir! Axşamlar isə televizora baxmaq əvəzinə idman sekiyalarına gedir və ya hərəkətli oyunlar oynayır.

Beşinci dərs:

GÜNÜN REJİMİ İLƏ DAHA FƏAL YAŞA!

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| ☞ 7.00 | - Səhər idmanı |
| ☞ 7.30 | - Səhər yeməyi |
| ☞ 8.00 - 13.00 | - Məktəbdə dərslər |
| ☞ 10.30 | - Məktəbdə səhər yeməyi |
| ☞ 14.00 | - Nahar |
| ☞ 15.00 - 17.00 | - Dərslərə hazırlıq |
| ☞ 16.30 | - Axşamüstü yeməyi |
| ☞ 17.00 - 19.00 | - İdman oyunları |
| ☞ 19.30 | - Şam yeməyi |



Azərbaycan Respublikasının
Prezidenti yanında Qeyri-Hökumət
Təşkilatlarına Dövlət Dəstəyi Şurası



“Hemofiliyalı Xəstələr”
İctimai Birliyi
Müalicə hamı üçündür

SAĞLAMLIĞIN ƏLİFBASI



Dişlərinin sağlam,
təbəssümünün isə qüsursuz
olması üçün 5 sadə dərs!

Əziz dost!
Sağlam təbəssüm üçün hansı qaydalarla yaşadığını bilmək lazımdır. Bu qaydalar cəmi üçdür:

Dişlərini qoru



Xeyirli olanları ye



Daha fəal yaşa



Biz istəyirik ki, **sən güclü, sağlam və xoşbəxt** böyüyəsən.

Birinci dərs

İNSANIN NEÇƏ DİŞİ VAR?

Sən böyüyürsən, dişlərin isə müəyyən müddətdən sonra böyümür və daimi dişlərlə əvəzlənir. İndi sən 20 dişin var. 5-6 yaşında sən dişlərin dəyişməyə başlayır. Süd dişlərin adlanan kiçik dişlər laxlayır və düşür. Onların əvəzinə daha böyükkləri çıxır. Sən böyüyəndə 32 dişin olacaq.

DİŞLƏRİN ADI

Dişlər bir – birindən fərqlənir. Bəziləri qidanı qoparmağa xidmət edir. Bunlar KƏSİCİ dişlərdir. İti uclu digərləri isə qida hissələrini parçalamaq üçün. Bunlar KÖPƏK dişləridir. Möhkəm olan toppuş dişlər qidanı çeynəməyə kömək edir və AZI DİŞLƏR adlanır. (Sxem 1)

Qoz – vitamin C çoxluğuna görə Çempiondur onun tərkibində vitamin C portağala nisbətən 50 dəfə çoxdur! Fındıqda isə çoxlu kalsium və vitamin A var.



Yulaf və qarabaşaq sıyıqları çox faydalıdır! Təkcə dişlər üçün yox! Onlarda çoxlu zülal, dəmir və vitaminlər var! Yulaf sıyığı isə əhvalruhiyyəni yüksəldir!

Dişyeyənlər nə xoşlayır?

Şəkər, konfet, limonad, hamburger! **Kim nə xoşlayır?**



Tapmağa çalış!

Heç vaxt səhər yeməyini yeməyi unutma!

Səhər yeməyi bütün yeməklərdən ən vacibidir. Səhər yeməyini yeməyən şagirdlər üçüncü dərəcəli dağınıq və diqqətsiz olurlar!



Şirniyyatı yalnız səhər yeməyi, nahar və şam yeməyi zamanı ye. Yeməkdən sonra ağzını yaxala ki, qida qalıqlarını təmizləyəsən. Əgər ağzı yaxalamaq mümkün deyilsə, şirniyyatdan sonra alma və ya yerkökü ye.



Yeməkdən yarım saat əvvəl bir stəkan şirə və ya su iç. Bu maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır və bədəni sağlamlaşdırır.



Hər yarım ildə bir dəfə mütləq diş həkiminə baş çək!

Sənə kiçik bir sirr açım:

Bütün stomatoloqlar bizim dostlarımızdır!

Onlar kariyes və onun səbəbləri ilə mübarizədə bizim müttəfiqlərimizdir.



Dördüncü dərs

XEYİRLİ OLANLARI YE

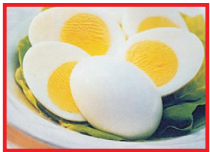
Sağlam təbəssüm üçün nə yediğini bilmək istəyirsənsə, şəkillərə diqqət et.

Bərk qida dişlər üçün çox faydalıdır! Yerkökünün tərkibində çoxlu **A** vitamini var. Bu gözələrə xeyirdir. Almalarda isə çoxlu dəmir var.



Süd, qatıq, kəsmik dişlər üçün lazımlı olan kalsiumun mənbəyidir.

Vitamin **C**-nin ən yaxşı mənbəyi təzə meyvələrdir. Portağal şirəsi isə bakteriyaları öldürür!

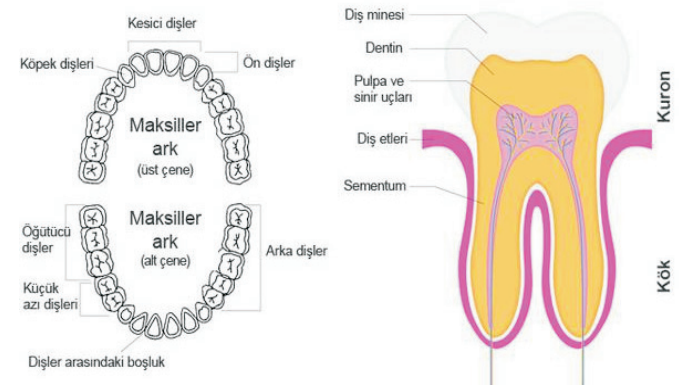


Yumurtanın tərkibində çoxlu vitamin və minerallar, o cümlədən kalsium var. Bir də beynin qidalanması üçün vacib olan maddələr var!

Xiyar dişləri möhkəmləndirir, çünki onun tərkibində silisium var. Pomidorlar isə bakteriyalarla mübarizə aparmağa kömək edir!



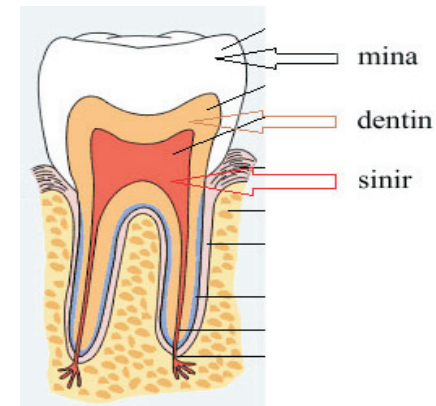
SXEM 1



DİŞLƏRİN ADI

Dişin ağ hissəsi **DİŞ TACI** adlanır. Dişin qalan hissəsi diş ətində gizlənib. Bu hissə **KÖK** adlanır. Dişin bərk və möhkəm hissəsi onu üstdən örtən **MİNADIR**. Onun altında dentin yerləşir. Dişin lap dərinliyində isə içərisində sinir və damarlar olan **PULPA** gizlənir. Dişlər daş kimi möhkəm görünür. Əslində isə onlar daş olmayıb, canlı, kövrək və incədir. Onları qoru və qulluq et!

SXEM 2



İkinci dər

KARİYESİ TÖRƏDƏN SƏBƏBLƏR

Dişlərin əsas düşməni – kariyesdir.

Onun diş yeyən səbəbləri var:

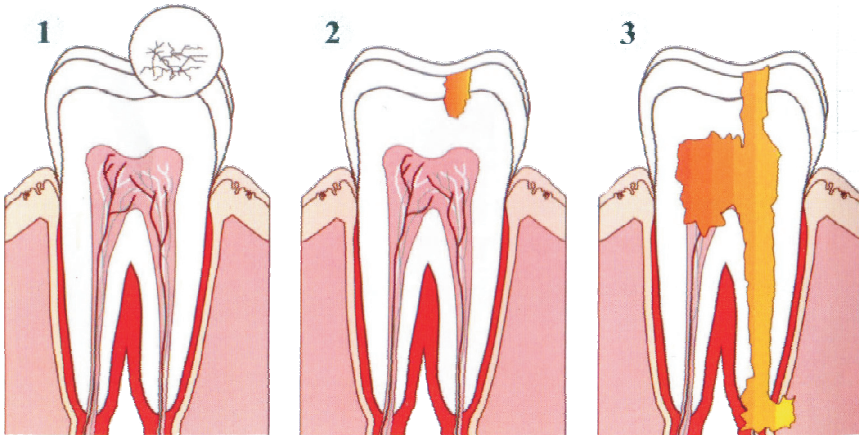
Diş Ərpi, Mikroçatlar, Diş daşı və tərəvətli olmayan nəfəs.

Əvvəlcə səbəbkar diş ərpidir. Bununlada diş yavaş-yavaş sarılır və kələ-kötür olur. Əgər ərpi vaxtında görməsən, onda mikroçatlar əmələ gəlir - 1.

Əgər dişə vaxtında kömək etməsən, Dişdə qara kariyes deşiyi əmələ gəlir - 2.

Diş ağrımağa başlayır və sənin təbəssümün yoxa çıxır - 3.

SXEM 3



Minada
Mikroçatlar

Pulpanın
zədələnməsi

İltihab
prosesi

Üçüncü dər

SƏBƏBLƏRİ NECƏ ARADAN QALDIRMAQ OLAR?!

Sən artıq bilirsən ki, dişləri gündə iki dəfə təmizləmək lazımdır.

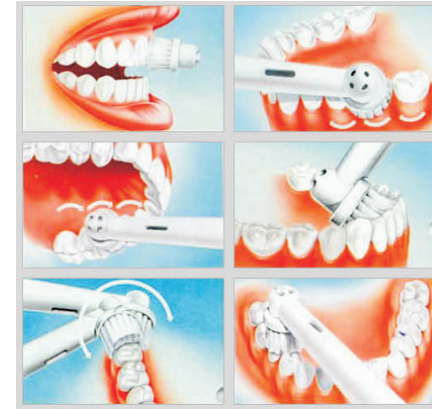


Səhər və Axşam



Lakin onları tələsik və necə gəldi təmizləmək fayda verməz. Kariyesə belə qalib gəlmək olmaz! Dişləri əsaslı şəkildə və iki dəqiqədən az olmayaraq təmizləmək lazımdır. Dişləri **DÜZGÜN** təmizləmək üçün şəkillərə bax və öyrən!

1. Dişləri yuxarıdan aşağıya, diş ətindən diş doğru təmizləməyə başla



2. İndi isə kəsici dişlərin iç tərəfinin növbəsidir: diş ətindən diş doğru

3. Azı dişlərin çeynəmə səthini yaxşıca təmizlə

4. Və nəhayət azı dişlərin daxili səthi. Diş fırçasını öz oxu ətrafında, bir qədər yan tərəfə əyərək hərəkət etdir