

Příloha 3

Motivační text – Péče o zuby

Zdravé zuby jsou tak hezké! Aby byly zdravé a krásně bílé, musíš si je pečlivě čistit. Pečovat musíme již o mléčné zuby, ale později ještě více o ty druhé, které nám zůstanou po celý život. Záleží jen na tobě, jestli ti vydrží tak krásné, jako byly, když ti narostly. Pro zdravé zuby je potřebná zdravá výživa, málo sladkostí, pečlivé čištění ráno a večer a pokud možno po každém jídle a sladkosti. Vhodné je čerstvé ovoce, křupavá zelenina, celozrnné pečivo, mléko, ořechy. Nevhodné jsou sladkosti a sušené ovoce, které se lepí na zuby.

Důležité je pravidelně navštěvovat zubního lékaře. V našich ústech bydlí bakterie, které jsou živý z jídla a slin. Z cukrů, co mlsáme, vzniknou kyseliny, které způsobují zubní kazy.