



Jestem sobie   
Twardy jak   
Mogę gryźć nawet 

Moją twardość zawdzięczam  
wapniowi i fluorowi,  
a dodatkowo wzmacniają  
mnie fluoroapatyty. Dzięki  
nim mam 

Jednak jak każdy  
SUPERBOHATER - mam  
słaby punkt.



Jest nim niskie pH.  
Gdy coś jecie, to wapń  
z moich zębów się wyplukuje.

Bez obaw, bo jak wypijecie  
umyjecie zęby, to umiem się  
sam "naprawić". 




# Zębostory

lek.dent. Małgorzata Olszewska  
lek. Agnieszka Browarska



Niestety moje możliwości są  
ograniczone...


Czasami potrzebuję pomocy.  
Wtedy musicie pójść ze mną  
do  i zastosować "coś"

lepszego, skuteczniejszego  
dla mojego zdrowia.

Możecie dostać ważne  
instrukcje:

-jak mam brać 



-jak często i jakim " "  
mam się umyć,  
abym był zdrowym +



Jednak, gdy jedzenie nie jest ze mnie regularnie "zdejmowane" - małe "robaczki" żyjące na mnie zaczynają je zjadać.



Następnie robią takie kwaśne siku i kupę, a te kwasy działają na mnie bardzo niekorzystnie.

Najpierw ↓ robi się demineralizacja, a potem coraz głębsza i głębsza dziurka.

Bakterie dochodzą aż do zębiny, a ona nie jest taka twarda jak szklivo.

A!ć!

Teraz jest ogromna DZIURA.



Te robaczki kochają węglowodany



Najbardziej cukry proste:



ale te złożone też lubią:



Nie lubią za to równie słodkich słodzików:



erytrytol lub ksylitol.

Ważne jest, aby robaczki na ząbkach nie miały codziennie imprezki i pełnego stołu.

Możesz mi pomóc być ładnym i lśniąącym niczym z salonu.



Wyrzucić robaczki z buzi.

Jak będzie ich mniej, to mniej kwasów wytworzą. Jak będzie mniej cukru, to mniej się rozmnożą. Mamy sukces gwarantowany dzięki szczoteczce i paście z fluorem. Mechaniczne usuwanie jedzonka i bakterii, to najlepszy sposób na troskę o każdy ząbek w twojej buzi.

