



Привет! Я Настя — доктор и автор этой книги.
Я написала её специально для тебя. Из неё ты узнаешь
много интересного про зубы и научишься правильно
за ними ухаживать.

Для начала давай вспомним, у кого они есть.
Зубы есть у человека и многих животных.
А вот у птиц и насекомых зубов нет.



*Знаешь ли ты, кто самый зубастый на земле?
У кого больше всех зубов?*

Много зубов у крокодила. Ещё больше — у акулы.
Наверное, немало их у дракона. Если они существуют. Я не видела.



Но самым зубастым существом
является обычная... УЛИТКА!

У неё во рту есть пластинка, на которой расположено
несколько тысяч твёрдых зубчиков! Ими она, как тёркой,
перетирает травинки и листья.



К трём годам у тебя во рту обычно 20 зубов.
Когда ты вырастешь, у тебя будет 32 зуба.



*Хочешь, пересчитай вместе с мамой
и папой — все ли на месте?*



Сейчас у тебя зубы детские —
их ещё называют молочными.

Представляешь, в древности
учёные думали, что они возникают
из молока. Смешно, правда?



Придёт время, и твои молочные зубы начнут потихоньку расшатываться и выпадать. Не бойся! Так и должно быть. На месте выпавшего зуба вырастет новый постоянный зуб. Взрослый.

Беречь надо и постоянные зубы, и молочные. И те, и другие нам нужны здоровыми.



Нужны? А зачем они нам нужны?

Прежде всего, зубы нужны, чтобы пережёвывать еду.

Представь, если бы в твой живот попало целое, непрожёванное яблоко. Легко ли животу его переварить?

Когда ты жуёшь, ты помогаешь животу делать его работу.



А ещё чем больше ты жуёшь, тем ровнее растут твои зубы. Особенно им нравится всё твёрдое: морковка, яблоко, орехи.