

КОГДА ПОРА
ВЫЛЕЗАТЬ?
1)....



ГЛАВА 1

ЗУБАСТАЯ НАУКА



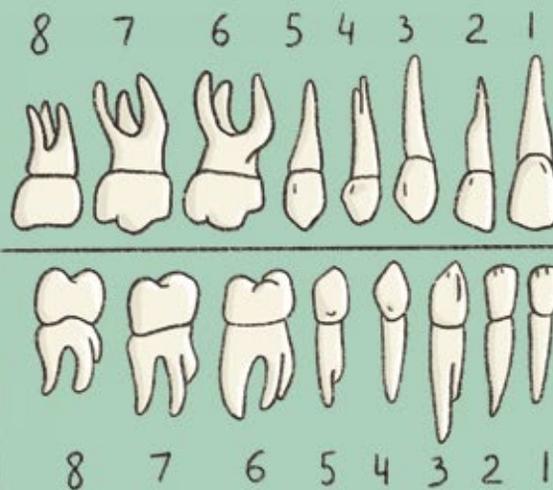
ЭТА ЧЕЛЮСТЬ — ПРОСТО ПРЕЛЕСТЬ!



Природа и эволюция позаботились о том, чтобы все зубастые существа на планете обзавелись подходящими зубами. Вряд ли тигр смог бы прожить с зубами бобра и наоборот. Потому что питаются эти животные по-разному. Хищникам достались клыки, чтобы ловить добычу и есть мясо. Травоядным животным — стойкие зубы с толстой эмалью, которые могут пережёвывать очень большие объёмы растений и при этом не разрушаться и долго не снашиваться. А человек, как всеядное существо, обзавёлся несколькими видами зубов, которые работают в команде.

Малые коренные зубы или премоляры

Настоящие «трудяги»: захватывают еду, дробят её на мелкие кусочки и пережёвывают. Трудятся парами, располагаясь между клыками и большими коренными зубами.



1, 2 — резцы

3 — клыки

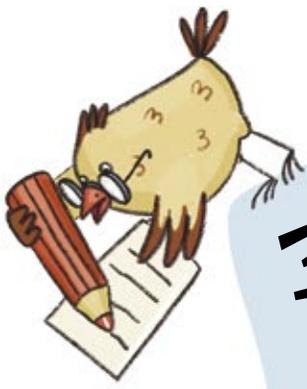
4, 5 — премоляры

6, 7, 8 — моляры



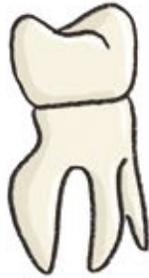
Резцы

Четыре передних зуба на верхней челюсти и четыре передних зуба на нижней челюсти нужны нам не только для улыбки. Благодаря плоской форме и острым краям резцы прекрасно захватывают пищу и откусывают от неё куски.



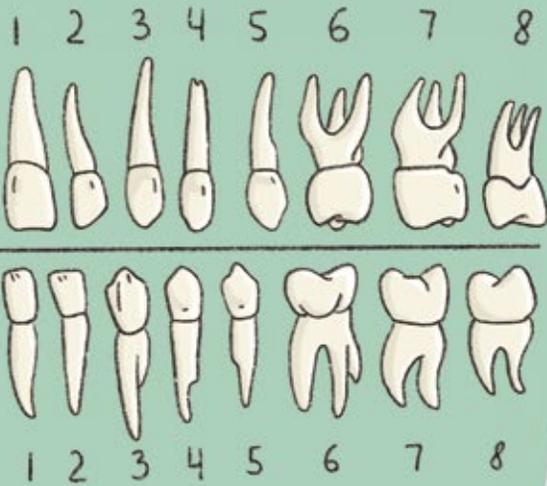
ЗУБАСТЫЙ ФАКТ

Кстати, зубы нам нужны не только для того, чтобы есть. Зубы помогают нам произносить звуки, и без НИХ мы не смогли бы правильно выговаривать многие слова.



Большие коренные зубы или моляры

Самые плоские и широкие зубы спрятались дальше всех. Эти сильнейшие зубы могут пережёвывать, перемалывать и растерать даже крупные куски пищи. Ещё не так давно работали тройками, но в процессе эволюции самые дальние – третьи моляры – за ненадобностью стали появляться у людей реже: в рационе человека стало меньше твёрдой и жёсткой пищи.



Клыки

Сильные и острые, они отрывают от еды куски и крепко их удерживают. Эти самые длинные зубы расположены по бокам от резцов на каждой челюсти.

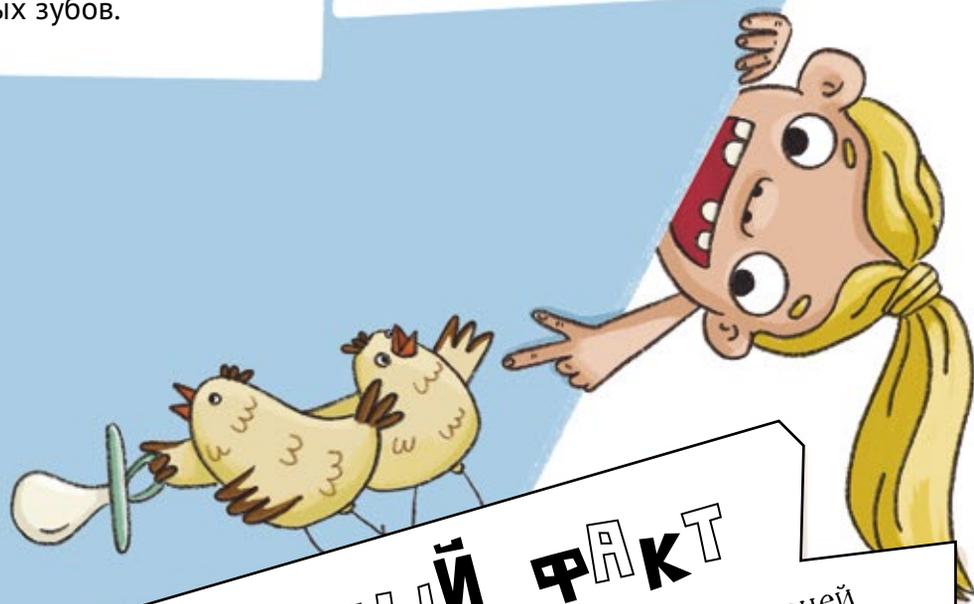


БЕЗ ЗУБОВ

Обычно ребёнок появляется на свет без зубов, хотя иногда случается и по-другому. У одного из 2000 детей при рождении уже есть прорезавшийся зуб, а в Книге рекордов Гиннеса можно найти запись о мальчике, родившемся сразу с двенадцатью зубами! И всё же у большинства детей первые зубы появляются в возрасте 6–8 месяцев, а к 2–2,5 годам прорезываются все двадцать молочных зубов.

ДЕТСТВО ЗУБОВ

Пока молочные зубы трудятся, внутри челюсти под тонкой костяной перегородкой ждут своего часа зародыши постоянных зубов. Через 6–7 лет эта перегородка растворяется вместе с корнями молочных зубов, которые начинают выпадать. Молочный зуб выпадет сам, или его в процессе роста вытолкнет постоянный зуб.



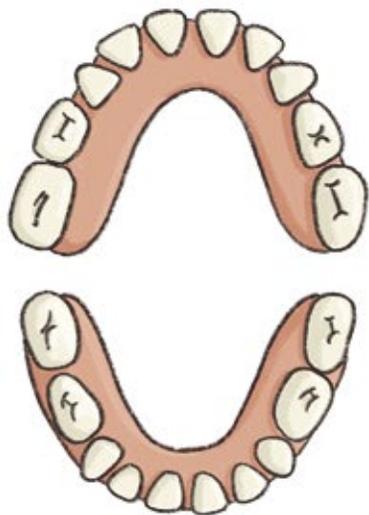
ЗУБАСТЫЙ ФАКТ

Название «молочные зубы» появилось в Древней Греции. Знаменитый врач Гиппократ считал, что они образуются из материнского молока.

ВЗРОСЛЫЕ ЗУБЫ

Постоянные зубы крупнее и крепче, ведь им предстоит пробыть с человеком всю жизнь. К тому же каждый зуб имеет свой уникальный вид! Хотя строение зубов у всех людей одинаковое, по размеру и форме они немного отличаются.

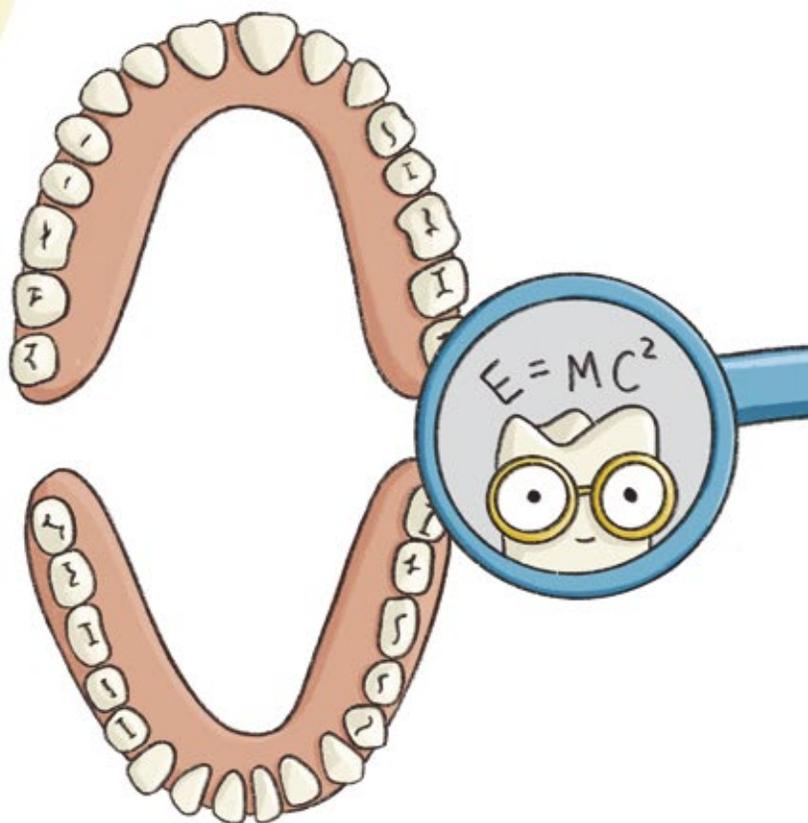
Удивительно, но отпечатки зубов, как и отпечатки пальцев, у каждого свои!



МОЛОЧНЫЕ

«МУДРЫЕ» ЗУБЫ

Основные 28 зубов заканчивают расти к 13–14 годам. Оставшиеся четыре коренных зуба появляются ближе к 20, а иногда и 30 годам. Из-за того что они появляются так поздно, их назвали «зубы мудрости». Правда, у каждого третьего человека они не вырастают вообще, так что и 28 зубов из 32 считаются нормой.



ПОСТОЯННЫЕ

ЗНАКОМЬТЕСЬ — ЗУБ!



Коронка

Верхняя часть зуба, которую мы видим.

Эмаль

Прозрачная верхняя защитная оболочка коронки. Она почти такая же твёрдая, как алмаз. Крепче эмали в организме человека ничего нет!

Корень

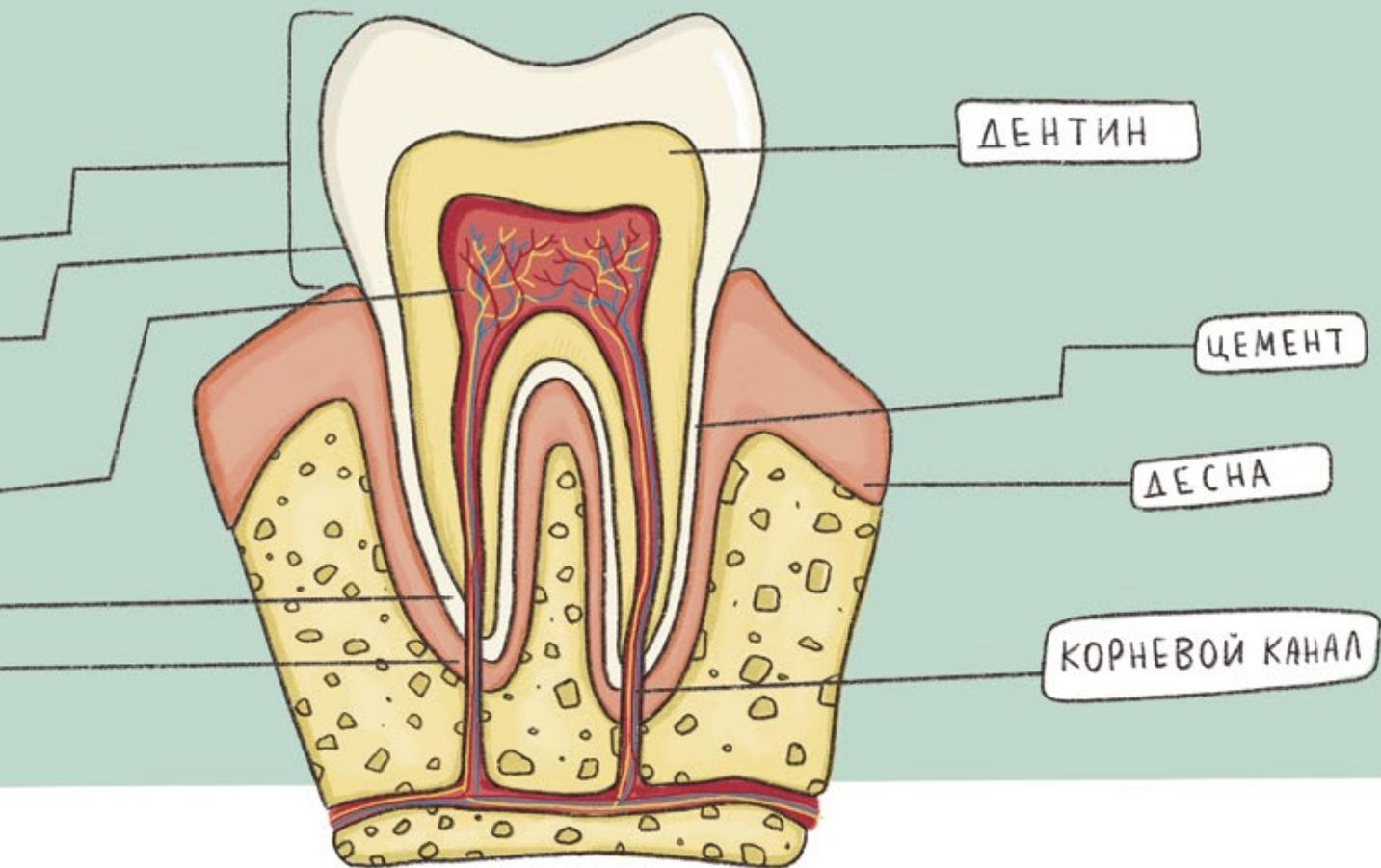
Нижняя невидимая часть зуба. Как корни держат дерево в земле, так корень зуба держит его в специальной лунке в челюсти. Такая лунка называется альвеола.

Цемент

Эмалью покрыта только верхняя часть зуба, а вот корень от разных повреждений защищает цемент.

Дентин

Твёрдый материал, из которого «построен» зуб. Иногда его называют «зубной костью». Поскольку эмаль прозрачная, дентин просвечивает через неё. Именно от дентина зависит цвет зубов.



Пульпа

«Сердцевина» зуба. В отличие от дентина, она не твёрдая, а рыхлая. В ней находятся сосуды и нервы. Сосуды питают зуб, а нервы работают как датчики: посылают в мозг сигнал о слишком горячей или холодной пище, сигнализируют, если в зубе возникает какое-то воспаление.

Корневой канал

Через него проходят нервы и сосуды зуба.

Периодонт

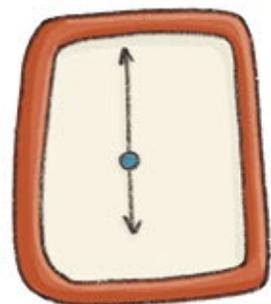
Мягко, но крепко держит корень зуба в лунке челюсти. Помогает зубу не сломаться, когда что-нибудь активно жуёшь или грызёшь.

Десна

Слизистый «футляр» челюсти, который защищает и челюсть, и зубы. Заполняет место между зубами там, где они сужаются, чтобы в это пространство не забивалась еда.

× 2

5 СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЫХ ЗУБОВ

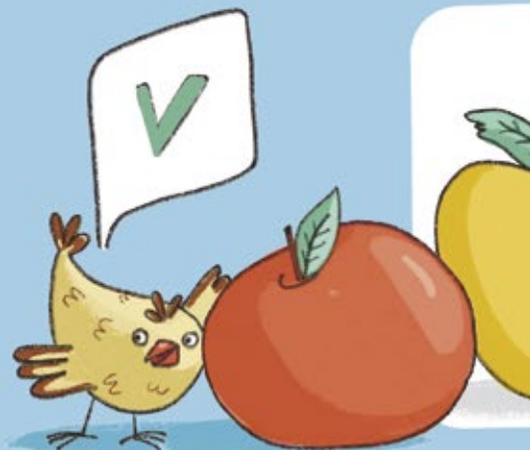
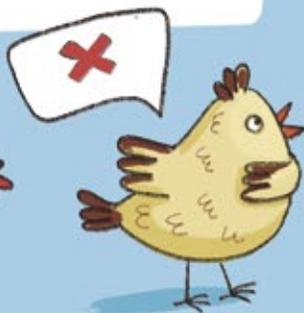


Если не чистить зубы, то за сутки количество бактерий во рту вырастает с 20 до 100 миллиардов.

1. Чистить зубы два раза в день, утром и вечером

Слюны, которая препятствует размножению бактерий, во время сна выделяется в 8–10 раз меньше, чем в период бодрствования, поэтому во рту накапливаются бактерии. Вот почему так важно не забывать чистить зубы как перед сном, так и после него.

74

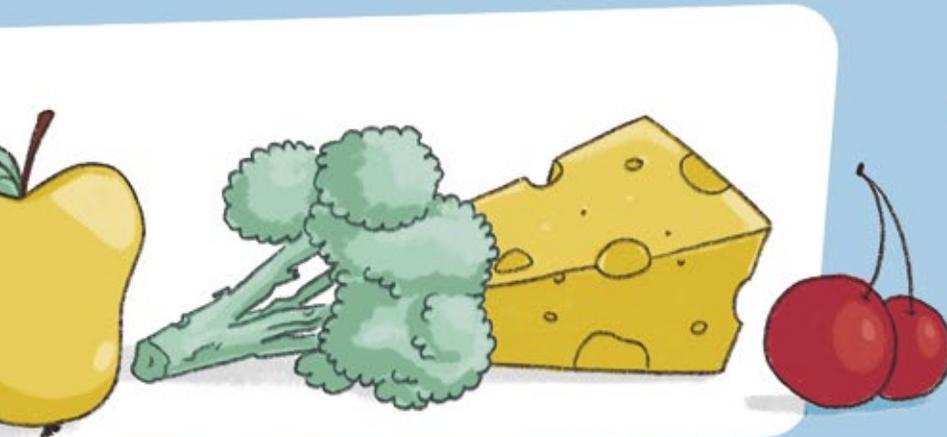


2. Менять зубную щётку раз в два-три месяца

На щетинках щётки тоже скапливаются бактерии. К тому же «растрёпанные» щётки хуже счищают налёт и могут раздражать дёсны.

3. Использовать зубную нить

Зубная нить помогает вычищать остатки еды между зубами – там, куда не дотягивается зубная щётка.



4. Правильно питаться

Здоровье наших зубов во многом зависит от того, что и как мы едим. Например, у наших древних предков зубы были более здоровые, чем у нас, потому что на их столе не было ни сладких конфет, ни газировки, ни такого количества других углеводов (хлеба, вкусных каш и макарон).

5. Ходить к стоматологу два раза в год

К сожалению, не все проблемы можно решить хорошим уходом за зубами. Внешний слой зубов – зубная эмаль – не является живой тканью и не может восстанавливаться самостоятельно. Поэтому важно регулярно посещать стоматолога, чтобы удостовериться, что зубам не нужно лечение.

