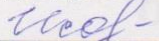


Согласовано

Председатель Профкома

 Т.И.Исаева.

№ 50 от «28» 04 2015г.

Утверждаю

Заведующая МБДОУ

детский сад

«Золотой петушок»

Е.А.Пустовит.

№ 25 от «28» 04 2015г.

М.П.



## ИНСТРУКЦИЯ №19

### Охрана жизни и здоровья при чистке зубов.

## **ИНСТРУКЦИЯ № 19**

### **Охрана жизни и здоровья при чистке зубов.**

1. Перед чисткой зубов тщательно вымыть руки.
2. Возле умывальника должно находиться не более 2-х человек.
3. Не следует размахивать зубной щеткой, чтобы не травмировать себя и окружающих.
4. Не следует засовывать зубную щетку глубоко в рот.
5. При чистке зубов соблюдать последовательность, рекомендованную стоматологом:
  - Сначала надо чистить верхние зубы. Чистить их следует с наружной стороны (со стороны губы и щек) круговыми движениями. Начинать лучше с коренных зубов (тех, которые находятся дальше) одной из стороны верхней челюсти.
  - Так же чистится внутренняя часть верхних зубов (со стороны неба).
  - Теперь надо перейти к наружной стороне нижних зубов. Как и раньше, щетка делает круговые движения.
  - Так же чистится внутренняя часть нижних зубов (со стороны языка).
  - Когда чистим передние зубы со стороны неба и языка, щетку надо держать вертикально (стоя).
  - Самой последней чистится жевательная поверхность верхних и нижних зубов (боковых). Когда их чистим, то щетку держим горизонтально и ведем ее от крайнего до переднего зуба.
6. При полоскании зубов не пить воде.
7. Не глотать зубную пасту или порошок. Не размазывать по лицу и одежде Пасты выдавливается столько, сколько помещается на щетке.
8. Не бросать щетку на пол. Уроненную щетку отдать взрослому для специальной обработки. Грязную щетку в рот не брать.
9. Не тыкать щеткой в десны, чтобы не повредить их.
10. При полоскании рта:
  - Использовать пластмассовый стаканчик,
  - Вода в стакане должна быть только кипяченая,
  - Нельзя пить воду.
11. После чистки зубов поставить щетку в специально указанное место..

