



Территориальный отдел
главного управления образования
администрации города Красноярска
по Октябрьскому району
муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 206»

660113 г. Красноярск
тел/факс: 247-41-13
ул. Тотмина 11-г
e-mail: dou206@mailkrsk.ru
ИНН 2463038238
ОГРН 1022402140133

Инструкция по правилам безопасного поведения воспитанников 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 воду.
7. Не глотать зубную пасту. Не размазывать ее 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.
11. После чистки зубов поставить щетку в специально отведенное место.

Инструкцию разработал: старший воспитатель Т.Л. Стешик