

Серия «Дентилюкс»
Здоровые зубы - залог здоровья нации

Г. М. Флейшер



**Зубные стихи.
Часть 6. Том 244**

Григорий Флейшер
Зубные стихи. Часть 6. Том 244.
Серия «Дентилюкс». Здоровые
зубы – залог здоровья нации.
Серия «Дентилюкс». Здоровые
зубы – залог здоровья нации

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71340736
ISBN 9785006490840

Аннотация

Книга содержит стихи молодого автора Григория Флейшер для пропаганды авторской программы «Дентилюкс» для рациональной гигиены полости рта. Книга рекомендована широкому кругу читателей.

Содержание

Об авторе	7
Глава 1. Белые зубки всем важны	12
1. Белые зубки всем важны	12
2. Белые зубки всем важны-2	13
3. Белые зубки всем важны-3	14
4. Белые зубки всем важны-4	16
5. Белые зубки всем важны-5	18
6. Белые зубки всем важны-6	20
7. Белые зубки всем важны-7	22
8. Белые зубки всем важны-8	24
9. Белые зубки всем важны-9	26
10. Белые зубки всем важны-10	28
Глава 2. Белые зубы о здоровье говорят	30
1. Белые зубы о здоровье говорят	30
2. Белые зубы о здоровье говорят-2	32
3. Белые зубы о здоровье говорят-3	33
4. Белые зубы о здоровье говорят-4	35
5. Белые зубы о здоровье говорят-5	37
6. Белые зубы о здоровье говорят-6	39
7. Белые зубы о здоровье говорят-7	41
8. Белые зубы о здоровье говорят-8	43
9. Белые зубы о здоровье говорят -9	45
10. Белые зубы о здоровье говорят -10	46

Глава 3. Белые зубы о красоте говорят	47
1. Белые зубы о красоте говорят	47
2. Белые зубы о красоте говорят-2	49
3. Белые зубы о красоте говорят-3	51
4. Белые зубы о красоте говорят-4	53
5. Белые зубы о красоте говорят-5	55
6. Белые зубы о красоте говорят-6	57
7. Белые зубы о красоте говорят-7	59
8. Белые зубы о красоте говорят-8	61
9. Белые зубы о красоте говорят-9	63
10. Белые зубы о красоте говорят-10	65
Глава 4. Зубки белые, как снег	67
1. Зубки белые, как снег	67
2. Зубки белые, как снег-2	69
3. Зубки белые, как снег-3	70
4. Зубки белые, как снег-4	71
5. Зубки белые, как снег-5	73
6. Зубки белые, как снег-6	74
7. Зубки белые, как снег-7	76
8. Зубки белые, как снег-8	78
9. Зубки белые, как снег-9	80
10. Зубки белые, как снег-10	82
Глава 5. Чтобы зубы были в порядке	84
1. Чтобы зубы были в порядке-16	84
2. Чтобы зубы были в порядке-17	86
3. Чтобы зубы были в порядке-18	88

4. Чтобы зубы были в порядке-19	89
5. Чтобы зубы были в порядке-20	90
6. Чтобы зубы были в порядке-21	91
7. Чтобы зубы были в порядке-22	92
8. Чтобы зубы были в порядке-23	93
9. Чтобы зубы были в порядке-24	95
10. Чтобы зубы были в порядке-25	97
Конец ознакомительного фрагмента.	98

**Зубные стихи.
Часть 6. Том 244
Серия «Дентилюкс».
Здоровые зубы –
залог здоровья нации.
Серия «Дентилюкс».
Здоровые зубы –
залог здоровья нации**

Григорий Флейшер

© Григорий Флейшер, 2024

ISBN 978-5-0064-9084-0 (т. 244)

ISBN 978-5-4496-2537-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе

Флейшер Григорий Михайлович (Dr Grigori Fleicher) родился 11 января 1970 года в Перми.

Лето 1977—1978 гг. – школа юнг, Краснознаменный Черноморский Флот СССР (г. Одесса).

В 1980 г. награждён именной настольной медалью и кортиком-ручкой (юнга 1-го класса).

В 1987 г. – окончил школу №77 с углублённым изучением английского языка, г. Пермь.

1988—1993 гг. – учился на стоматологическом факультете Пермского государственного медицинского института.

1995—1996 гг. – член Международной ассоциации молодых стоматологов (Young Dentists Worldwide, YDW).

1995—1996 гг. – член Международной ассоциации стоматологов (World Dental Federation, FDI).

С 1997 – член Стоматологической Ассоциации России (СтАР). В н.в. – не член СтАР.

С 1997 г. по н.в. – действительный член Международной академии пародонтологии (International Academy of Periodontology, IAP, New-York).

Имея международное академическое звание без защиты диссертационной работы в России, в 1999 г д-р Флейшер Г. М. публикует статьи в местной периодике, становится старшим преподавателем в учебном центре стоматологии

Воронежской медицинской академии имени Н. Н. Бурденко в поликлинике ОАО «НЛМК», разрабатывает методичку по гигиене полости рта, начинает собирать зубные пасты, зубные щетки, ополаскиватели и т. д. Разглядев личные перспективы и амбиции молодого ученого, руководство закрывает данную выставку, потом коллекция бесследно исчезает. Д-р Флейшер Г. М. тяжело переживает жернова административно-командной системы Липецкой медицины – происходит раскол в семье,... начинаются уколы, уколы,..., лечение в Липецком психо-неврологическом диспансере.

В 2001 году была совместно написана и опубликована работа с проф. Г. А. Пашиным (г. Москва). Д-р Г. М. Флейшер является учеником профессоров А. В. Алимского и Г. В. Банченко (ФГБУ «ЦНИИС и ЧЛХ» МЗ РФ, г. Москва). Совместно были написаны и опубликованы в различных медицинских изданиях работы, посвященных изучению заболеваний слизистой оболочки полости рта, гальванозу, гигиенистам стоматологическим и детской стоматологии.

В 1997 г работая врачом стоматологом на заводе г. Липецка, Г. М. Флейшер сумел убедить руководство в целесообразности включения врача-стоматолога в ежегодное диспансеризацию работников предприятия.

Впервые в России с 1999 по 2010 гг на базе Стоматологического центра КМСЧ ОАО НЛМК д-р Г. М. Флейшер на общественных началах организовал кабинет профилактики стоматологических заболеваний, в котором находилась

Выставка средств гигиены полости рта. Целью создания кабинета была пропаганда и программа обучения правильной чистке зубов, языка, выполнение гигиенических манипуляций, выбор необходимой зубной пасты, щетки, ополаскивателя и т. д., обучение пациентов рациональному использованию средств и методов ухода за зубами, пропаганда здорового образа жизни и т. п. Также на базе кабинета проходили обучение и стажировку студенты (гигиенисты стоматологические) Липецкого медицинского колледжа. В связи с тем, что в последнее время значительно увеличился объем информации о различных композициях зубных паст, зубных щеток, флоссах и других средств для гигиены полости рта, выставка позволила на практике ознакомить студентов и пациентов с этими средствами, научить их правильному обращению с ними. Д-р Г. М. Флейшер проводил тематические уроки среди школьников в школах г. Липецка, выступал на Липецком радио, телевидении.

В 2006 г за проделанную работу был награжден Дипломом Стоматологической Ассоциации России «Лауреат финала Чемпионата стоматологического мастерства в номинации Профилактика стоматологических заболеваний».

Область научных интересов: судебная медицина, стоматология (история, развитие, организация, управление стоматологии, пародонтология, детская стоматология, ортопедическая стоматология, имплантология, ортодонтия, дисколорит).

Действительный член IAP, писатель, поэт, двукратный рекордсмен мировой Книги рекордов Гиннеса, девятикратный рекордсмен Книги рекордов России, рекордсмен книги рекордов России «Левша», четырехкратный рекордсмен «Рекорды России». Результаты многолетних исследований обобщены в около 500 научных публикаций, среди более 300 книг, 3000 стихов – серия книг для детей «Дентилюкс». «Здоровые зубы – залог здоровья нации», направлена для пропаганды, коррекции навыков и обучению авторской методики подрастающего поколения правилам рационального индивидуального ухода за полостью рта, а также народная медицина в стоматологии, индексы стоматологии, гальваноз, галитоз, дисколорит и т. д. В 2017 г опубликовал несколько статей аргументированно обосновал факты для официального празднования Дня Зубного Техника – 25 июля. Произведения д-ра Григория Михайловича Флейшер входят в реестр репозитории «Ноосфера», Semantic Scholar, z-library...

С 1993 г. по н.в. проживает в Липецке и работал – врачом-судебно-медицинским экспертом-стоматологом в Липецком областном бюро судебно-медицинской экспертизы, преподавателем – учебный центр КМСЧ ОАО НЛМК, Липецкий медицинский колледж. Липецкий стоматолог Д-р Г. М. Флейшер в 2008 г попал на страницы всемирно известного издания как обладатель самой большой в мире коллекции зубных щеток. Коллекция насчитывала тогда 1320 различных единиц. Коллекция предметов для гигиены поло-

сти рта насчитывала – более 3000 единиц. Сейчас она значительно выросла. Помимо зубных щеток в коллекции д-ра Г. М. Флейшер – зубные пасты, спреи, ополаскиватели, зубочистки и другие средства гигиены полости рта, всего – свыше 4500 экземпляров.

Девятикратный рекордсмен Книги рекордов России:

- Самая большая коллекция различных зубных щеток.
- Наибольшее количество книг, изданных одним автором за 3 месяца в одном книжном издательстве.
- Наибольшее количество книг, изданных одним автором за 1 месяц в России.
- Наибольшее количество книг, изданных одним автором за 1 год.
- Наибольшее количество книг в одной тематике, изданных одним автором в России.

Участвовал во многих конкурсах Интернационального союза писателей и Российского союза писателей. Кандидат в члены ИСП (2019). Награжден многими дипломами и медалями.

2019 – Медаль имени Х. К. Андерсена (ИСП); Медаль 65-летия Интернационального союза писателей (ИСП); Медаль 220-летия А. С. Пушкина (ИСП).

2020 – награжден Георгиевской медалью, медалью Есенина (РСП).

Непризнанный «Поэт и писатель года – 2020».

Глава 1. Белые зубки всем важны

1. Белые зубки всем важны

В белизне блестят улыбки,
Лучи света пронзают тьму,
Каждый взгляд – это приглашение,
Сладкий запах надежды и нежности.

Зубы, словно жемчуг на волнах,
Сквозь горести, что в сердце таятся,
Обещают радость, светлую искру,
Что дарит смех детям на лужайке.

В каждом слове – веселье мира,
В каждом взгляде – нежная забота,
Белоснежные мосты между людьми,
Тайный код, что объединяет сердца.

И в этой простоте живет чудо,
Отражение нашей искренности,
Пусть белые зубки всем важны,
В трудные дни – стержень нашей силы.

19.09.2024.

2. Белые зубки всем важны-2

Белые зубки – как жемчуг в улыбке,
Светят нам радостью, словно солнце в небе.
Каждый ребенок знает – это важно,
Смех и игра, где зубы – волшебство.

Улыбка сияет, как звезды в ночи,
Заботы о зубах – такой важный ритуал.
Чистим их тщательно, чтобы блестили,
Становимся смелыми, как рыцари с мечом.

На завтрак фрукты, по вечерам – сказка,
В каждой капле счастья вкусит наш рот.
Забота о зубах – это не просто,
Это ключ к здоровью, к радости в жизни.

С друзьями делимся, показываем гордо,
Как белые зубки могут зажигать мир.
Пусть каждый ребенок мечтает с улыбкой,
Быть зубастым героем на долгие года.

19.09.2024.

3. Белые зубки всем важны-3

Белые зубки всем важны,
Смех за собой они влекут,
И в каждом взгляде – светлый снег,
Как будто радость на ходу.

Сияют в жизни, как луна,
И мощный шарм в себе хранят,
В улыбке искренней – одна
Забота о здоровье, как флаг.

На встрече первой – важный штрих,
Судьбы порою не простят,
Когда улыбка – это стих,
Что нежно сердце обнимет в такт.

Зубы белые – мечта лета,
Звонкий смех в любой компании,
Как солнечный луч на закате,
Ведут к успеху без излияний.

Забота о них – дело свято,
В момент, когда жизнь на весах,
В белизне прячется богатство,
И каждый день – лишь радость в шаг.

Так пусть же радует улыбка,
Светит, как звезда на пути,
В ней скрыта сила и улыбка,
Что вам откроет все мечты.

30.09.2024.

4. Белые зубки всем важны-4

Белые зубы – всех мечта,
Светят смехом, как луна.
Чистота – наш верный свиток,
Здесь залог успеха и процветания крик.

В ярком свете улыбка блистает,
И каждый взгляд её встречает.
Как жемчуг белоснежный, безупречный,
Зубы чистые – радость бесконечная.

Стоматолог – друг и спаситель,
На зубах его искусство – величие.
Зубная нить, паста, щётка в руке,
Забота о себе – не в угле, а в строке.

В жизни важно быть на высоте,
С белоснежной улыбкой на всем пути.
От злой зависти и серых дней
Спасает смех, освободив от тяготей.

Ведь Белые зубки всем важны,
Это воплощение мечты.
Очищая светлую душу,
Смех наш – это повод, чтобы слушать внимательно.

30.09.2024.

5. Белые зубки всем важны-5

В сиянье улыбки белые зубы,
Каждый мечтает о них, это чудо.
Светятся нежно, словно звезды в небе,
Взгляд притягивают, лучше не надо.

В жизни встречаем мы много людей,
Сейчас на зубах – все взоры и пейзажи.
Чистота и здоровье – важнейшие вещи,
С белоснежной улыбкой мы с вами побежим.

На встречах, свиданьях и в шутках весёлых,
Зубы, как жемчуг, сверкают ярко.
Кто среди нас их не хочет иметь,
Чтобы мчаться к мечтам, не зная беды?

За зубами ухаживать – дело непростое,
Чистка и фтор, это знаки геройства.
В каждом смехе, в каждой шутке сладкой,
С белыми зубами мы счастливы и радостны.

Так пусть время ведёт нас к этому свету,
Где улыбаются люди с зубами, как яркое лето.
Свет улыбок в жизни ярко —
Важны белые зубки, да, это так точно!

30.09.2024.

6. Белые зубки всем важны-6

Белые зубки всем важны,
Улыбка сверкает, как звезды в ночи.
Светят они, словно лунный свет,
В каждом мгновении – надежды завет.

Льётся смех, как ручей в весне,
С ними не знаешь ты горечи в тени.
Забота о них, как в саду цветов,
Чистота и здоровье зубов – в жизни основ.

Улыбочка яркая радует взгляд,
Скоро веселье разгонит весь хмурый взгляд.
В ритме жизни, в суете дней,
Белые зубы – как свет между теней.

Все понимают, что брюнет иль блондин,
Заботиться нужно о том, что внутри.
В каждом жемчужном свете зубов – уверенность в том,
Что белизна улыбки притягивает к себе.

Светит улыбка, ни с чем не сравнить,
Она – наиважнейший тайный щит.
Белые зубы, как мечты в цветение,
Затмят любые невзгоды и сомненья.

30.09.2024.

7. Белые зубки всем важны-7

В белых зубах – изысканность век,
Они сияют, как светлый цветок.
Красивая улыбка – важен эффект,
Привлекает взгляды, словно удачный объект.

Зубы блестящие – к жизни ключ,
Их чистота – основа для счастья.
Смех, как ручей, весело звучит,
Когда на лице светит радость в улыбке.

Каждый день, в чистоте, как завет,
Люди стремятся к мечте красоты.
Зубная нить, паста – священный обет,
Улыбка искрится в лучах их.

Зубы, как жемчуг, – в светском возвышении,
Не просто власть, а знак уважения.
В каждом движении – грация, вдохновение,
С белыми зубами смело в любое общение.

Счастье пронзает, когда все в порядке,
Близкие смеются, и мир в симпатии для нас.
Забойтесь о зубах смело, без фальшивой ноты,
Ведь белые зубы – это ваши мечты о красоте!!!

30.09.2024.

8. Белые зубки всем важны-8

Белые зубки всем важны,
Взгляд привлекают, как звезды в вышине.
Смех освещает, словно свет зари,
Искрятся улыбки на каждом шаге, на пути.

Здоровье в них скрыто, словно в тайном зале,
Чистота и жизнь – в большинстве медали.
Куда ни пойдешь, они всех очаруют,
В каждой беседе они только помогут.

Солнце в улыбке, радость невиданная,
Придают уверенность, словно второе имя.
Для встреч важны, для дел и для шуток,
Без них уныние – полное забвение.

Мятный вкус, свежесть дыхания ночного,
С друзьями, любимым – вот счастье главное.
Соблазнительные, как светлый космический снок,
Белые зубы – это жизни подарок.

Так позаботься, чтобы белизна сохранялась,
Чистим мы, любим и с радостью ждем,
Светится счастье с каждым мгновеньем,
Белые зубы – знак вдохновения!

30.09.2024.

9. Белые зубки всем важны-9

В мир стремится каждый с улыбкой ясной,
Зубы белоснежные – важны для нас,
Когда светит день, не быть же опасно,
Чистота и здоровый блеск зубов – вот класс.

Гармония ждет, в ней не будет замедлений,
Мы гордимся собой, улыбаясь вмиг,
Каждый вздох и шаг – это созидание,
Белые зубы – надежды велик.

Улыбка дарит свет, сглаживает тревоги,
В ней житье отражает – как в росе утренней,
Сколько светлых мгновений, несмотря на дороги,
Быть с гордостью рядом, с ясной душой и тенью.

Забота о губах и зубах —
Это важно, как воздух, как нежный звон,
В жизни яркий штрих, подобно цветам,
Белые зубы – наш жизненный фон.

Так пусть каждый с улыбкою радует мир,
Для счастья, для света, для одухотворений,
В белоснежной улыбке таится шарм,
Все важны белые зубы – в каждом мгновении.

30.09.2024.

10. Белые зубки всем важны-10

Белые зубы, сиянье мечты,
Важны всем, как свет огоньков в ночи.
Улыбка радость, блеск на пути,
Здоровье и счастье – они не в тихой тени.

Друзья улыбаются – каждый влюблён,
Зубы чистые, как снег в январе.
Взгляд привлекает, словно магнитом,
Смех запоминается, таким искренним, вернее.

Заботы о рте, как утренний пазл,
Щётка танцует, паста живёт.
Улыбка сияет, как луч света,
С ней мир становится лучше и светлей.

На встречах, в делах – везде эта сила,
Что дарит уверенность, нежно, красиво.
Пусть каждый из нас будет с зубами в порядке,
Смех золотой мир сделает в сладкой гулянке.

Так пусть зная, мы помним всегда,
Белые зубы – вот радость.
Светлое сердце и улыбка полна,
Важны белые зубы, как великая слава.

30.09.2024.

Глава 2. Белые зубы о здоровье говорят

1. Белые зубы о здоровье говорят

Человек идёт и улыбается,
Значит человеку хорошо.

Значит всё, как надо получается,
Верную дорогу он нашёл.

Значит он здоров и счастлив,
И в работе он удачлив.

Белоснежную улыбкой
Всех встречает.
И в ответ улыбки получает он.

Зубки белые все в ряд
О здоровье говорят.

Сохранить он их сумел
Несмотря на кучу дел.

За здоровьем он следил,
Во время к врачам ходил.

Полоскал он часто рот после еды.
А перед тем, как он заснёт,
Чистил он зубы и язык.

К этому он так привык,
Что иначе уж не может.
Все микробы уничтожит.

До утра спокойно спит,
Сны красивые видит он.

Пищу качественную он ел,
Каждый зубик теперь цел.

Всё он это выполнял,
Никогда не унывал.
Будешь делать так, как он,
Уважуха и поклон тебе!!!

23.08.2024.

2. Белые зубы о здоровье говорят-2

Белые зубы, как жемчуг в свету,
Говорят о здоровье, ведь это мечта.
Смех искристый, как капли росы,
Зубы сияют, смеются следы.

Забота о рте – это не скука,
Чистка пастой и нитью – здоровье в руку.
Сахар и сладости забрось, пусть кариес убегает,
Белизна зубная радость занимает.

Гляжу в зеркало, вижу сиянье,
Каждый зуб крепок, нет уж смятения.
Сколько пройдено, сколько пройдено миль,
С белизною зубной, вся жизнь – как стиль.

Красивая улыбка, ключ к душам вокруг,
Луч солнца, что светит, каждый вернёт вдруг.
Заботься о зубах, следи за мечтой,
В белых зубах заключено счастье, мой герой.

30.09.2024.

3. Белые зубы о здоровье говорят-3

Белые зубы, гордость и свет,
Здоровье пророчат, как солнечный цвет.
Смех на устах, как весенний ручей,
Каждый оттенок – весёлый, живой.

Чистота во рту – это радость, это компас жизни,
Зубная нить нежно, словно в музыке играет,
Смелость в улыбке, как в утре рассвет,
Забиться о зубах – вот главный завет.

Каждый кусочек, что в рот ты берёшь,
Должен быть радостным.
Сладкие лакомства, газировки глоток,
Но белоснежные зубы – твоей жизни рок.

На кухне кулинарной готовь со смехом,
Не забывай о здоровье, ясней, чем утеха.
Стань мастер-приключение в мире забот,
С белыми зубами весь мир – твой поход.

Свети, улыбайся, не бойся тревог,
Здоровье и радость – твой совершенный итог.
Белые зубы, как звёзды в ночи,
Хранят в себе счастье, что в сердце горит.

30.09.2024.

4. Белые зубы о здоровье говорят-4

Белые зубы – знак здоровья,
Светятся в улыбке, словно соль на словах.
Крепкие, как дуб, они стальные,
В жизни к успеху ведут нас донине.

Чистим зубы тщательно, не зная усталости,
Зубная паста, щетка – дружная свита.
Каждый день улыбка – это наша радость,
Береги здоровье, ведь смех – это знание и сила.

С небес блеск искрится, как звезды в ночах,
Зубы белизной наполняют мечты.
Заботы о них – прекрасный обычай,
Счастья приносят, уносят грусть и стыд.

Кариес прячется, как злой недруг,
Но с заботой уходит, в никуда уходит.
Задумайся, друг, о своём здоровье —
Светлые зубы – это путь к свету, к радости.

Так пусть в отражении ты видишь себя,
С белыми зубами, в сиянии дня.
Забоься о них, как о жизни ключи,
В каждом блеске зубов – здоровье и счастья —
Ты это заучи!!!

30.09.2024.

5. Белые зубы о здоровье говорят-5

Белые зубы о здоровье говорят,
Ярко сияют, не скрывая счастья.
Смех, как солнце, в улыбке блестит,
Чистота рта – основа всех стартов, не спит.

В каждой улыбке – здоровье и свет,
Чуть расшатаешь, и ждет кариес тебя.
Береги ты зубы, как родного друга,
Сохранить их сможешь, смолоду.

Щетка в руках – верный спутник в пути,
Зубная нить – не дай им забыть.
Полоскание ходит рядом в бою,
За здоровье зубов! Мы – верные друзья!

Скажи «спасибо» природе за дар,
Смотрим на белизну – это небесный жар.
Здоровье в улыбке, как свет в окне,
Береги свои зубы, они – в жизни цене.

Светлые, крепкие, словно алмаз,
С ними хранятся мечты и авангард.
Словно рассвет, зубы пусть сияют,
Здоровье в улыбке – они не лукавят.

30.09.2024.

6. Белые зубы о здоровье говорят-6

Белые зубы, как светлые мечты,
Заботы о здоровье – в них жизни дары.
В улыбке их искрится сиянье небес,
Чистота и забота – это бесценный прогресс.

Каждый укус, как пир, приносит нам радость,
Здоровье в зубах – это больше, чем сладость.
Сохраняй их в чистоте, не пренебрегай,
Их белизна – отражение всей жизни.

Солёные слёзы, сквозь горечь и смех,
Болезни избежишь, если будешь ухаживать за зубами.
Зубная нить, паста – в рутине бери,
Каждый вдох и каждый миг только с ними зубы чисти.

Забудь о недугах, к улыбке стремись,
Белоснежные рядом зубы – с ними не будет границ.
Заботься о зубах, как о лучшем друге,
И в жизни твоей пусть не будет досуги.

В каждом движении – здоровье и свет,
Белые зубы – пусть радуют нас впредь.
Дарят уверенность, открывают пути,
В смехе и радости – с Белыми зубами лучше жить!

30.09.2024.

7. Белые зубы о здоровье говорят-7

Белые зубы, как звёзды в ночи,
Сияют, преломляя свет здоровья,
В них заключена сила, что дышит,
Радость, что разливается по сердцу.

Улыбка, как лучик солнца,
Осветит тени забот и тревог,
Каждый миг – это приглашение,
К жизни, полной вкуса и тепла.

Зубы, как стражи нашего бытия,
Хранят секреты счастья и смеха,
Сквозь годы они говорят о дружбе,
И о том, что здоровье – это дар.

В белизне их – отражение надежды,
Каждый взгляд на них – как молитва,
Беречь себя, любить, не забывать,
Что жизнь цветет, когда заботаешься о ней.

Чисти зубы дважды в день,
Полоскай рот каждый раз после еды.
Эти факты очень важны
Для белоснежной улыбки.

01.10.2024.

8. Белые зубы о здоровье говорят-8

Белые зубы – здоровье знак,
Светятся счастьем, не знают тревог.
Улыбка заветная – это не фрагмент,
Это здоровье, что дает бог.

В них отражается солнечный свет,
Чистота и забота – в каждом движении.
Рвут на себе тьму, словно весенний цвет,
Улыбка – как дар, как мгновение.

Зубы крепкие – праздник для рта,
Заботы о них в должна сердце жить.
Кто за ними следит, тот кариеса не боится,
В здоровье своем находя уют.

Каждый визит к стоматологу – это шаг,
В страну, где здоровье – бесценный дар.
Мы за белизну, за блеск и успех,
Чтоб на лице всегда был радостный шар.

Так пусть же здоровье всегда будет с нами,
Светит улыбка, как звезда в ночи.
Белые зубы – это жизнь штормами,
Сохраняя свет, что в душе горит.

01.10.2024.

9. Белые зубы о здоровье говорят -9

В белизне зубов сверкает утро,
В каждый миг радость и забота,
Они шепчут о здоровье,
Как лунный свет на гладь воды.

Смех искристый, словно звезды,
Отражает силу, износостойкость,
В каждом взгляде – уверенность,
Обеспечивая легкость жизни.

Заботы в стоматологическом кресле,
Время идет, как нежный дождь,
Полоскания, забота, любовь —
Путь к здоровью в белом сиянии.

И вот, в улыбке – безмолвный крик,
Крепкие корни в земле жизни,
Они говорят, как солнце в зените,
Что здоровье – это свет, который не гаснет.

04.10.2024.

10. Белые зубы о здоровье говорят -10

Белые зубы, как солнца лучи,
Светят с улыбкой, искрят живое,
Каждый взгляд – как нежный поцелуй,
Заботой о здоровье говорит.

На утреннем свете, в зеркале жизни,
Тайны здоровья по краям прячутся,
Зубная нить – как струна на гитаре,
Звучит в ритме заботы и ласки.

Смех детей – мелодия невидимой силы,
Где белоснежные зубы – лунный свет,
Каждый клык и резец, в их ярком сиянии,
Шепчет о радости, что не иссякнет.

В объятиях природы, в каждом моменте,
Улыбка – это мост через нежность,
Она говорит о здоровье, о счастье,
Словно река, что течёт вечно.

04.10.2024.

Глава 3. Белые зубы о красоте говорят

1. Белые зубы о красоте говорят

В белизне зубов – загадка таится,
Как светлый день, где мечты оживятся.
Каждый блеск и улыбка на лицах,
В них тайна счастья и нежной радости ситец.

Когда смех раздаётся, мир наполняется,
Пусть светит улыбка, пускай не скрывается.
На губах, как на холсте, чудо рисуется,
И каждый взгляд в сердце тепло приносится.

Зубы белые, словно снег у простора,
В них хочется верить, как в светлое утро.
Обещают они, что жизнь будет яркой,
Будет смех и веселье, где больше не будет тяжело.

Люди несут свою красоту в улыбке,
Светлый парус надежды сквозь серые бриги.
Заботы уходят, как бури вдалеке,
Белые зубы – символ жизни в красоте.

Так пусть наслаждаются каждым моментом,
Ведь белые зубы – не просто акцент.
Они говорят о любви и о мире,
Где каждый из нас, словно звезда засверкает сполна.

30.09.2024.

2. Белые зубы о красоте говорят-2

Белые зубы о красоте говорят,
Сиянья их свет, словно яркий взгляд.
В улыбке заключён живительный свет,
Мгновения счастья – волшебный завет.

Так нежно блеск, словно лунный поток,
Ведёт за собой, словно ветерок.
И в каждом движении – грация, стиль,
Природа наградила, наполнив заряд.

О, как счастливы те, кто свет излучает,
С зубами белыми миры покоряет.
В их чистоте скрыта уверенность,
Доверие, дружба, и сплочённость.

Смех в унисон с переливами слов,
Сердца открыты, и каждый – готов.
Белые зубы – как символ мечты,
Дают нам надежду и радость, и чистоту.

Так пусть же звенит наш восторг каждый раз,
Когда отражение сияет от нас.
В улыбках – красота, в них – жизнь оживёт,
Белые зубы о счастье говорят.

30.09.2024.

3. Белые зубы о красоте говорят-3

Белые зубы о красоте говорят,
Сияя, как звезды в вечерней тени.
Улыбка – волшебство, что мгновенья зовёт,
И счастье в ней прячется, словно в весне.

В них светлая нежность, как солнечный блик,
И мир улыбается, радостью полон,
О, как же прекрасен безумный этот миг,
Когда к нежной юности только один шаг.

Зубы, как жемчуг, отвагу хранят,
В их белизне тайна, не знает обмана.
В них счастье и бодрость, они нас зовут
В мир, где на грани мечты и любовь.

И если улыбка на губах заиграет,
То сердце охватит волшебный мотив,
Красота в простоте, она нас соблазняет,
Ведёт за собою, как шёлковый шельф.

Так белые зубы свою роль сыграют,
Откроют все двери и счастье предстанет пред Вами.
В них душа поёт, и весь мир преображается,
Красота в улыбке – все в делах открывается!!!

30.09.2024.

4. Белые зубы о красоте говорят-4

На светлой улыбке белоснежный след,
Зубы, как жемчуг, сверкают в ответ.
В них тайна веселья, в них нежность лета,
Про красоту говорят невидимые лета.

Как мраморные горы, как утренний свет,
Трепещут они в искрящейся момент.
Снег белоснежный с губ нежно сходит,
И радость мгновений в своих ритмах бродит.

Зубы – это музыка, чистая, нежна,
Они для сердца веселье дана.
Свет матовой искры, обман неровен,
Но каждое слово грацией окован.

Ни тени печали, ни грусти следа,
Когда белые зубы – как солнце, всегда.
В мгновении смеха, в умении жить,
Краса в их сиянии – вечно блистает.

Так вспомним, друзья, о жизнях цветных,
О зубах, что дарят волшебство дней.
И пусть улетят все тревоги, как дым,
В белоснежном сиянии зубов – счастья судьбы.

30.09.2024.

5. Белые зубы о красоте говорят-5

В белых зубах сияет свет,
О красоте шепчет секрет.
Улыбка нежная, как луг,
Заклучает в себе досуг.

Сквозь смех и радость пробегут,
На их блеск взгляды кругом пьют.
Вечерний свет, как слава ярка,
На губах танцует строфа.

Забот заботливые руки,
Чистота – безумный жгучий путь.
В отражении улыбка феерична,
Вокруг сплетаются мечты птичьих стай.

Как светлый миг за горизонтом,
Светит дуга, где май цветет.
Каждый зуб, как звезда в небе,
Скрывает в себе любовь.

И в сердце теплота играет,
Когда с улыбкой нас встречает
Этот дар – быть красивыми всегда,
В белых зубах – света рука.

30.09.2024.

6. Белые зубы о красоте говорят-6

Белые зубы о красоте говорят,
Словно свет звезды из далека струят.
Улыбка сияет, как летний рассвет,
Счастье в ней прячется, словно секрет.

В них отражение жизни, чистоты,
Лучи, что бросают без слов, без слёзы.
Заботливо ухожены, словно цветы,
Пусть даже на миг замрет суета.

Светлая радость, как будто в мечтах,
Открывает мир, разгоняя тоску.
Смех с зубами танцует в ритме весны,
По жизни ведёт, как звезда в вышине.

Скажи мне, ответь, что скрывается в них?
История счастья, печали.
Каждый поворот, каждый взгляд за плечом,
Собранный в улыбке, не ведает о слезах.

Так пусть белоснежные, яркие дни
Светят изнутри, как солнце в тени.
Зубы, что блещут, как искры огня,
О красоте говорят, ярче всех слов.

07.10.2024.

7. Белые зубы о красоте говорят-7

Белые зубы, как светлая нить,
Словно звёзды на синем ночном,
Говорят о красоте, о любви,
О мире, что шепчет своим волшебством.

Искрятся, как жемчужный рассвет,
Завораживают, манят к мечтам,
В них прячется свет, что никогда не уедет,
Живёт в каждом взгляде, в каждом слове.

В улыбке скрыта бесконечная сила,
Она краски лишает облака,
И мир засияет, как будто бы мили,
Когда белизной этой мы обогащаем века.

Нежность и радость в простом осталось,
Зубы – как символы счастья живых,
И в них отражается свет, что осталось,
В мире, где мы – не одни, а целый миг.

Пусть белые зубы нам дарят мечты,
Пусть красота наша светит всегда,
В каждом мгновенье, в простом бытие,
Мы создаём мир, где душа и дружба светит всегда.

07.10.2024.

.

8. Белые зубы о красоте говорят-8

Белые зубы о красоте говорят,
Светятся искры, как лунный азарт.
В улыбке таится весенний привал,
Счастье без слов, словно нежный финал.

Снежные крики тревожат сердца,
Когда их показывает яркая луна,
Каждый восходит, как звезда из мечты,
Лучи светят в мире, где нет суеты.

Зубы, как перлы в старинном ларце,
Смех их звучит, как мелодия в сердце.
Открытая правда, что мир – не тирания,
А свет для других, словно яркая ария.

Каждый улыбнулся – и греет весна,
В отражениях счастья живёт тишина.
Белизна не вечна, но искра живёт,
Где сердце стремится, там радость цветёт.

Дайте нам светлые жизни мгновения,
Улыбки – это наши вдохновения.
Зубы и красота – не просто игра,
Это свет перед сном, что греет всегда.

07.10.2024.

9. Белые зубы о красоте говорят-9

Белые зубы о красоте говорят,
В лучах рассвета искрится свет.
Словно жемчуг, сверкают в ряду,
В улыбке скрыт неуываемый след.

Картины жизни в каждом моменте,
Свет их привлекает, пленяя мечты.
О, как пронзают они времени стену,
Сливаются с радостью в жизни черты.

Взгляд, что блеск нежный пробуждает,
Сердца согревает, как летний дождь.
Красота истинная в каждом дыханье,
Когда белизна нашей жизни – прочь.

Не просто улыбка, а светлая сказка,
Способна любить даже в час святой.
Зубы, как символ, надежды таятся,
В них отражение наших мечт неземной.

Пусть каждый миг будет с ярким сияньиу,
Пусть светлая радость живёт в нас всегда.
В белых зубах, как в звёздном ранении,
О красоте жизни душа поёт всегда.

07.10.2024.

10. Белые зубы о красоте говорят-10

Белые зубы о красоте говорят,
Светятся в улыбке, словно утренний Крат.
Каждый изгиб, сияние – нежный свет,
Чистота их, как снега, не подведёт обет.

Зубы – жемчужины в крепкой челюсти,
Их блеск говорит о жизни легкости.
Взгляд завораживает, радует, искрит,
Как летний дождь, что пустыню заливают вмиг.

Улыбка открывает сердца заветы,
Словно картина, что написана к свету.
Каждый угол – волшебный, магия слов,
Красота в губах – там, где сладость.

Красота в простом: в улыбке, в покое,
В белоснежном сиянье, что стирает уборы.
Как светильник в ночи, обнимает светом,
Белые зубы – в гармонии с летним летом.

Пусть мир слышит шёпот, что сказку творит,
Улыбка с зубами – вечный завет хранит.
Строй красоты – в простой жизни чертах,
Белые зубы открывают все врат.

07.10.2024.

Глава 4. Зубки белые, как снег

1. Зубки белые, как снег

Зубки белые, как снег,
Чистим их мы два раза в день
Каждый день.
Утром, вечером, без бед,
Чтобы смех звучал
Для новых побед.

Сначала возьмем щетку,
Пасты капнем чуть-чуть,
Крутим, чистим зубки,
Чтобы от гигиены не увильнуть!

Сразу сверху, снизу, сбоку,
Впереди и сзади в ряд,
Чистим зубы без заботы,
Чтобы не было с лечением мороки!

Не забудь про язык, дружок,
Ему тоже нужна забота.
Полощем рот, как следует!
Сплюнем воду, вот и всё.

Если будешь чистить зубки и язык
Так каждый день,
Не жалуясь на ЛЕНЬ,
Тогда ты будешь улыбаться
Белоснежными зубами
До ста лет!

10.09.2024.

2. Зубки белые, как снег-2

Зубки белые, как снег,
В утреннем свете искрятся,
Лучики солнца танцуют
На губах и всех волнуют.

Время замирает, глядя,
Как улыбка раскрывается,
Колокольчиком смех разносится,
Ну а мир светом наполняется.

Скрыты тайны за стенами-зубами,
Каждый миг – виден глазами,
Зубки белые, как снег,
Душу белее делают.

Зубки белые создают уют,
Все тайны не выдают,
Красоту души признают,
Охоту сквернословить отобьют.

01.10.2024.

3. Зубки белые, как снег-3

Зубки белые, как снег,
Светятся в утреннем свете,
Отражая светлые мечты,
Забираясь в самые глубины сердца.

В каждом взгляде – искры,
Как звезды на фоне ночи,
Где зубки белые, как снег,
Обещают вечное детское счастье.

Светлая улыбка, что передает
Мягкость детских дней,
Забудет тени серых ночей,
Оставляя лишь нежное эхо.

Зубы ты с детства береги,
Они тоже желают твоей любви.
Чистить их дважды в день не забывай,
Правило это не нарушай!

01.10.2024.

4. Зубки белые, как снег-4

Зубки белые, как снег,
Ярко сияют в ласковом потоке,
Их блеск – как утренний взгляд,
Сверкают в сияющей охоте.

О, как приятно, как греет,
Улыбка нежная, как свет,
Зубы, что все секреты скрывают,
Вокруг нас – радость и смех.

Сквозь годы, сквозь беды пронзительно,
Хранят они волшебство презрительно.
Каждый миг – волшебство зыбкое,
С ними лишь счастья гибкое.

Уход за зубами – вечный труд,
Силы в заботе не пропадут,
Но как важно за счастье бороться,
Чтобы радость в лицах рождалась.

Зубки белые, как снег,
Символ юности, крепости свет,
Пусть будут с нами всегда на много лет,
В улыбках – радость, во рту – сладость.

01.10.2024.

5. Зубки белые, как снег-5

Зубы белые, как снег,
Светом радуют успех,
В них сияет утренний свет,
Чистота – как Богом данный секрет.

Словно зимний, свежий фон,
Каждый взгляд в их блеске стон,
Улыбка, как волшебный сон,
Словно нежный и весёлый звон.

Зубы белые, как лунный свет,
Дарят радость на каждый момент,
В жизни будь ты скорей смел,
С ними счастье – твой завет.

Подумай, как они хороши,
Ведь из сердца свет идут души,
Смех и радость, в каждом дне,
Зубы белые дарят тебе.

01.10.2024.

6. Зубки белые, как снег-6

Зубки белые, как снег,
Сквозь улыбку светят век.
Чистота – их главный дар,
С блеском радует, как жар.

В каждом смехе – светлый след,
С ними грусть уходит в бег.
Сколько радости в глазах,
С ними жизнь играет на волнах.

Их блеск как зори в час рассвета,
Словно звезды в темноте летят.
Улыбка нежная – жизни ключ,
С ними мир становится лучше.

Зубки белые, как свет,
Береги их от бед;
Каждый день ухаживай,
Заботься, не ленись.

И пусть годы пусть бегут,
Эти зубы не подведут.
Сохраняй улыбку свою,
С зубками белыми – вперед, к мечте!

01.10.2024.

7. Зубки белые, как снег-7

Зубки белые, как снег,
Светят радостью на смех,
В улыбке нежной, как цветок,
Сквозь заботы – яркий шаг.

Тайна в каждом их блеске,
Словно звезды в ночи,
Чистота – волшебный дар,
Время шепчет: «Ты не стар».

Каждый миг, когда смеемся,
Зубки мило не стесняемся,
Слово, что в любви звучит,
Не страшны нам беды.

И когда приходит дождь,
Ссоры, как мечты, проходят,
Смотри, как белизна цветет,
Улыбка мир навек зовет.

Зубки белые, как снег,
В жизни – радости предмет,
С ними близко счастье, дар,
Словно свет – в наш общий кадр.

01.10.2024.

8. Зубки белые, как снег-8

Зубки белые, как снег,
Светят радостью окружающих,
Каждый смех – приятный вех,
Забудутся боли, страдания.

Словно жемчуг в вечерней мгле,
Искрится улыбка ясная,
Чистота, как в утреннем поле,
В сердце снова жизнь прекрасная.

Когда уста зреют весной,
И смеётся солнце над нами,
Зубки белые, как мечты,
Словно звёзды, рождённые в станции.

Мысли светлые, как день,
Сквозь заботы – волны ласковые,
С улыбкой мир идёт в битву,
Зубки белые, неповторимые.

Помни, в жизни всё пройдёт,
Но улыбка – навсегда,
С ней любовь тебе найдёт,
Светит радость, как звезда.

07.10.2024

9. Зубки белые, как снег-9

Зубки белые, как снег,
Светятся, искрятся в радостный бег.
Смех, что шепчет тайны в тени,
Словно звезды в бескрайние дни.

Россыпи жемчужин в улыбке,
Каждый взгляд – как искристая ошибка.
Светит луна, возникают мечты,
Зубы белеют среди простоты.

Тайна в каждом белом сиянье,
Дарит мир лишь в своем созидании.
Заботы прячутся за нежным веком,
Словно свет среди обмана и трепета.

Пусть смеются, пусть живут,
Светом радуют, как жизнь их вновь жгут.
Зубки белые, как снег,
В сердце нежность, а в душе – успех.

Забудем горести, печали,
Пусть белизна жизни восхвалят.
Светит солнце, разгонит тьму,
Смех и радость, как мечта в тишину.

07.10.2024

10. Зубки белые, как снег-10

Зубки белые, как снег,
Светят в улыбке – нежный взлет.
Сияют ярко, словно бег.
Лучи мечты, что не сгорит в ответ.

При свете дня – словно жемчуг,
Мягко искрятся, радуя взгляд.
Каждый смех – волшебный звук,
В сердце разносится в сладкий взгляд.

Ветер шепчет о вечной юности,
Ободряя, словно друг.
Помни, зубки – символ чудности,
Страницы жизни – яркий путь.

Как снегопад, они укроют
Заботы серых дней печаль.
В них радость мчится и танцует,
Наполняя мир волшебной далью.

Сохрани их, как светлый дар,
Ведь белоснежность – светлый след.
Улыбнись и в каждый миг,
Пусть зубки белые несут успех.

07.10.2024.

Глава 5. Чтобы зубы были в порядке

1. Чтобы зубы были в порядке-16

Зубы, как жемчуг, белизной сверкают,
Улыбка ярка, радость навевают.
Каждый зубик, как страж, на страже стоит,
Чтобы в жизни сладкой не было обид.

Утром и вечером – ритуал простой,
Чистка тщательная, пусть будет с душой.
Зубная щетка – верный наш пилот,
Пасту выбрать свежую – это наш подход.

Фрукты, овощи – полезные продукты,
А от сахара и сладкого чаще беды много.
Лимон и мята подарит здоровье,
Крепкие зубы – лучшая в жизни основа.

Визиты к стоматологу раз в полгода – это святое дело,
Наличие кариеса он сразу найдет.
Научим детей, будем вместе учить,
Чтобы зубки блестели, как звезды горят.

Забота о зубах – это важный путь,
Сохранить их красоту – наш долг, не забудь.
Жизнь проходит весело, в радости,
Пусть каждый зубик радость приносит в свет!

30.09.2024.

2. Чтобы зубы были в порядке-17

Чтобы зубы были в порядке,
Сохраняй их светлый облик.
Эти жемчужины в улыбке —
Забоятся о них с умом.

Чисти их утром и вечером,
Чтобы не знал ты о боли.
Зубная нить чистит зубной налёт.

От сладостей держись подальше,
Чтоб сохранить блеск и красу зубную.
Фрукты, овощи кушай чаще,
Пусть они заменят тебе сладкое.

Регулярно к стоматологу ходи — раз в полгода,
Пусть он проверит всё во рту в порядке.
Спокойно слушай его советы,
Чтоб сохранить сверкающую улыбку.

Смотри за зубами, как за детками,
С любовью и с добротой к ним.
Скоро ты узнаешь, что такое
Жизнь с здоровыми зубами —
Это не пустые мечты.

Чтобы в делах твоих не было пустоты,
Не ленись,
Чисти зубы дважды в день —
По утрам и вечерам,
Полоскай рот водой
Каждый раз после еды!!!!

30.09.2024.

3. Чтобы зубы были в порядке-18

Не забывай о гигиене дня,
Полоскание рта после еды – важный ритуал,
Свежесть дыхания – твоя броня,
Заботиться о себе – это идеал.

С друзьями делись улыбкой своей,
Она дарит свет и радость вокруг,
Всех сразит твой оптимизм —
Вот главный секрет к успеху..

Заботься о зубах и о душе,
Доброта – это тоже гигиена,
В мире, где много бед и лжи,
Улыбка поможет решить все сомнения.

Пусть будет жизнь, как праздник всегда,
С замиранием сердца встретим рассвет,
С зубами здоровыми, смело шагая,
Впереди нас ждёт только счастья букет!

30.09.2024.

4. Чтобы зубы были в порядке-19

Каждый раз, когда спешишь на встречу,
Улыбка сияет – это будущий успех.
Не забывай про нить зубную,
С ней каждая пища станет безвредной.

Витамины для зубов необходимы,
Кальций, магний – все они любимы.
Пусть свежие соки будут в меню,
Энергия здоровья – сохрани эту броню.

Природные средства – у них сила,
Чистить природой – вот это мило.
Масло кокоса или шалфей,
Пусть уход за зубами будет в порядке.

Так живи с заботой, не спеша,
Улыбка – это дар, согревающий душу.
За зубами следи, и они ответят,
Счастье и здоровье – это наш завет!

30.09.2024.

5. Чтобы зубы были в порядке-20

Забота о зубах – это дело святое,
Не жди чуда, сам создавай его.
Чистка нежна, но тщательна, знай,
И в курсе ты будешь, что важно, не ленись.

Зубная нитка – верный друг в борьбе с кариесом,
С ней на помощь придёшь ты любя себя.

Пища застряла, и кажется будет вред зубам,
Пользуйся зубной нитью.
Свежесть дыхания – вот твоя победа!

Друзей по жизни ты смело зови.
Соберите всех – на праздник здоровья,
Забота о зубах – это в жизни основа.
Каждый день – шанс для новой улыбки,
Свет и сила в твоих здоровых зубах.

Не забывай, что радость в простоте,
Заботься о зубах своих,
И путь будет свет в конце туннеля —
Зубы твои засверкают яркой белизной!

30.06.2024.

6. Чтобы зубы были в порядке-21

Забота о зубах – это путь к любви к себе,
Каждый визит к стоматологу – не страшен, не чреват
болью.

Профилактика – не только привилегия,
Это забота о будущем, о здоровье своём.

Не пренебрегай визитами к стоматологу,
Пусть он твой защитник, проверит твою вселенную.
Кариес, налёт – враги не подобные,
Вместе мы сильнее, борьба будет со стоматологом
успешнее!

Полощи рот, выбирай средства разумно,
Мятные ополаскиватели – дух свежести подарят.
Забота и внимание – твой ежедневный ритуал,
Смело шагай по жизни, здоровье – твой идеал.

Счастливый смех – музыка для души,
Светить улыбкой в мир – твоя цель и мечта.
Пусть каждый миг будет окутан теплом,
Забота о зубах – это дело важное, с этим не поспоришь!

30.09.2024.

7. Чтобы зубы были в порядке-22

Забота о зубах – это акт любви к себе,
В каждом движении щетки скрыт заботы секрет.
Не оставляй кариесу ни шанса, ни следа,
Чистота и здоровье – лучшая награда.

Каждый вечер – ритуал, что не нарушай,
Улыбка твоя – это то, что ценят все, знай!
Улыбнись в зеркале, почувствуй свою силу,
Ведь ежедневный уход за зубами —
Это жизнь, а не просто ритуал.

Помни, здоровье – это путь, а не финал,
Каждая мелочь, совершенная тобой – индивидуальный
бастион.
Выбирай с умом все средства по уходу за зубами,
С любовью к себе открывай новые горизонты.

С стоматологом вместе мы сможем добиться,
Чтобы каждый визит к врачу раз в полгода
Стал светлой страницей.
Забота о зубах станет частью жизни важной,
Пусть твоя улыбка станет достоянием этого графика.

30.09.2024.

8. Чтобы зубы были в порядке-23

Чтобы зубы были в порядке,
Утром встань, начни с зарядки.
Зубная щётка в руку возьми,
С пенкой заботой их чисти.

Каждый день, не забывай,
Здоровье – это твой главный знак.
Фрукты, овощи в рацион,
Пусть зубы будут крепче, как бетон.

Сахар прячется в сладостях,
Уберечься – дело мастера,
Полощи рот, словно звезда,
Чистота – вот твоя награда.

С стоматологом по пути,
Регулярно вместе ты иди.
Пусть смех твой грянет, как струна,
Улыбка светит, словно луна.

Так заботься о своих зубах,
Чтоб сияли в каждом сердце страх,
Чтобы в жизни радость дарить
И здоровьем каждый миг любить.

08.10.2024.

9. Чтобы зубы были в порядке-24

Чтобы зубы были в порядке,
Уход нужен, как в жизни сладкой.
Чистим каждое утро, не ленись,
С зубной пастой, что в помощь к нам встать.

Зубная нить – наш верный друг,
С ней уходит сгусток недуг.
Гаргари с солью – вот рецепт,
Чтобы гигиена не знала бед.

Жевать продукты полезней хочу,
Яблоки, морковку – вот в чем ключ.
Сахар – враг, тут не поспоришь,
Ведет к кариесу, верно спорим.

Раз в полгода к стоматологу в путь,
Чтобы проверять здоровье во рту.
Так будем заботу о зубах хранить,
Чтобы в улыбке всегда лишь светить.

Солнца луч, когда рот открыт,
Зубы белые в свете цветут.
Для гармонии нужно усилие,
Чтобы зубы сияли без лишнего стыд.

08.10.2024.

10. Чтобы зубы были в порядке-25

Чтобы зубы были в порядке,

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.