

Правила гигиены полости рта

Следуя данным правилам, вы сможете сохранить здоровые десны и зубы на всю жизнь.

Четыре шага к прекрасной улыбке :

- Чистите зубы не меньше 2 раз в день фторсодержащей зубной пастой, после завтрака и перед сном.
- Используйте зубную нить каждый день.
- Ограничивайте количество перекусов в течение дня.
- Регулярно проходите осмотры у стоматолога.

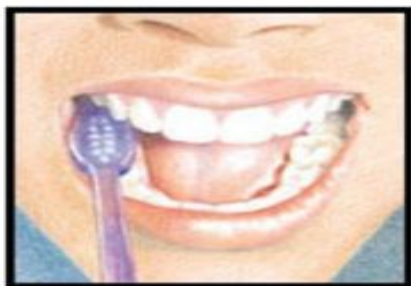
Как правильно чистить зубы



- 1 Располагайте зубную щетку под углом к линии десен. Основное движение при чистке зубов - выметающее (от десны к краю зуба). Очистите все внешние поверхности зубов.



- 2 С помощью выметающих движений почистите внутренние поверхности всех зубов.



- 3 Почистите жевательную поверхность каждого зуба.



- 4 Кончиком щетки почистите внутреннюю поверхность верхних и нижних передних зубов.



- 5 Не забудьте почистить язык!