



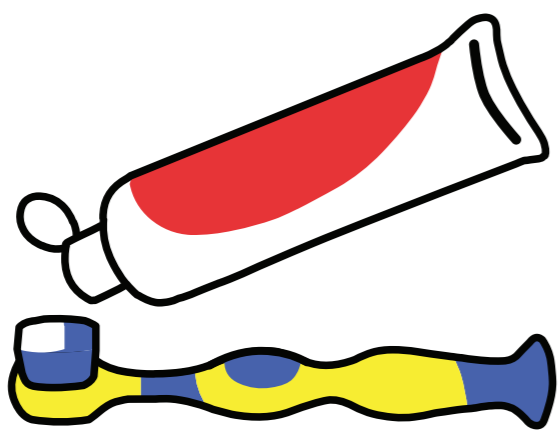
Стань Героем Зубной Галактики!



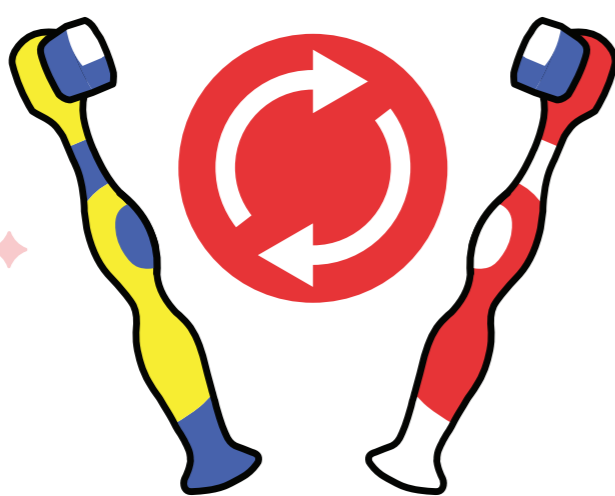
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
АССОЦИАЦИЯ РОССИИ

Как правильно чистить зубы?

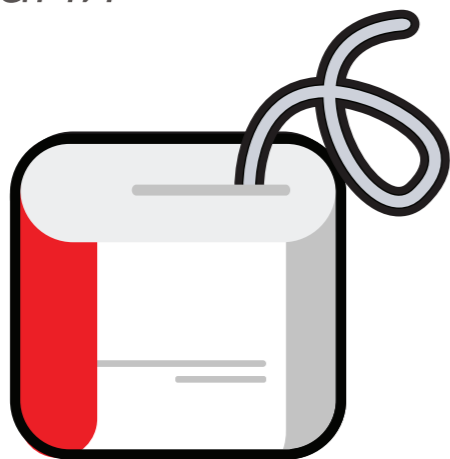
1 Чисти зубы зубной пастой с фторидом 2 раза в день: после завтрака и перед сном



2 Меняй свою зубную щётку каждые 3 месяца



3 Ежедневно используй зубную нить для удаления налёта между зубами



4 После каждой чистки зубов прополощи рот ополаскивателем



5 Меньше сладостей и газировки — они вредят зубам!



6 Будь смелее — регулярно посещай стоматолога 2 раза в год



1

Снаружи

Чисти каждый зуб выметающими движениями от линии десны к краю зуба



2

Изнутри

Очисти внутреннюю поверхность каждого зуба выметающими движениями от линии десны к краю зуба



3

Жевательные поверхности

Очисти жевательную поверхность каждого зуба, используя движения вперёд-назад



4

Внутренние поверхности передних зубов

Выметающими движениями почисти верхние и нижние передние зубы изнутри, используя кончик зубной щётки



5

Язык

Не забудь почистить язык

Закрывай кран,
когда чистишь зубы

