***Правила чистки зубов***

1. Чистыми руками берется зубная щетка, моется теплой проточной водой.



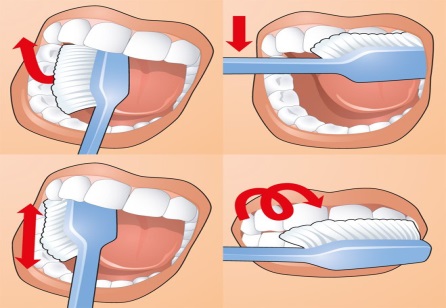
2. На щетину зубной щетки наносится зубная паста.



3. Полость рта тщательно прополаскивается теплой водой.



4. И только после этого можно приступить к «стандартному методу» чистки зубов, который сочетает горизонтальные, вертикальные и круговые движения. Преобладать в чистке зубов должны вертикальные или выметающие движения.



5. Время чистки зубов 2-3 минуты.



6. По окончании чистки полость рта необходимо прополоскать теплой водой.



7. Зубная щетка моется проточной водой, щетка устанавливается в стакан головкой вверх.



8. Чистить зубы необходимо 2 раза в день, утром после завтрака и вечером перед сном.



9. Срок службы зубной щетки максимум 1 месяц.



**Гигиена полости рта**

Тщательная чистка зубов с помощью зубной щетки и пасты



Полоскание полости рта после каждого приема пищи



Употребление в пищу морепродуктов



Избегать приема контрастной по температуре пищи

Полезно после еды съесть жесткое яблоко



Регулярное посещение стоматолога

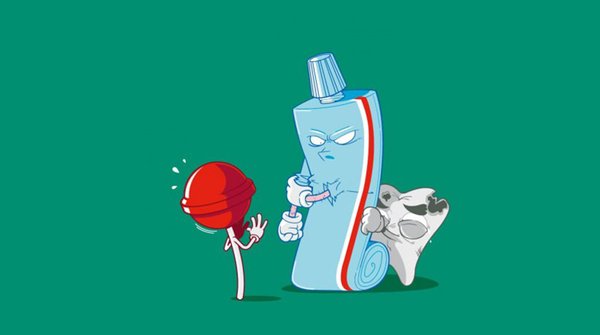


**Что вредит зубам**

На поверхности зубов постоянно скапливается налет



Перерабатывая сахар, бактерии выделяют кислоты, разрушающие зубную эмаль



От приема контрастной по температуре пищи

на эмали зубов образуются микротрещины

