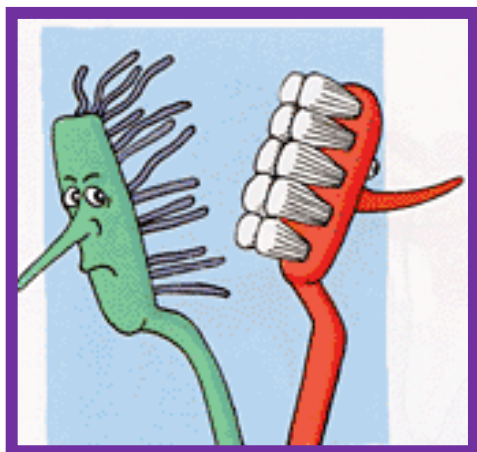


ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

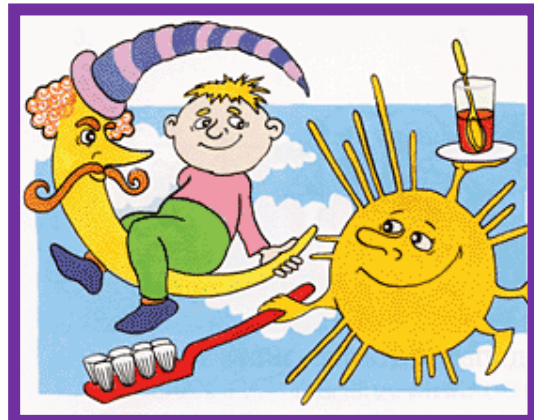


Чистить зубы нужно 2 раза в день – утром и вечером по 3 минуты, а после еды полоскать рот. Зубная щётка должна быть средней жёсткости с упругой искусственной щетиной и закруглёнными кончиками щетинок на небольшой головке.

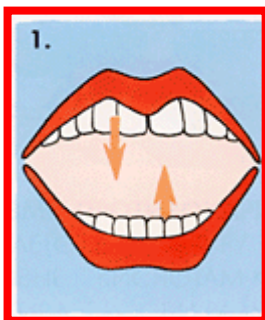
Менять щётку нужно не реже одного раза в три месяца.

Ополаскиватели для зубов: эликсиры с экстрактами лекарственных растений, эликсиры и ополаскиватели

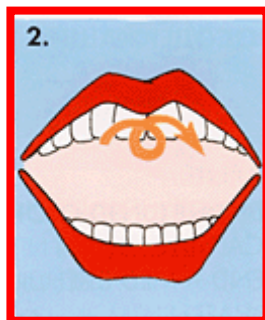
со фтором, настой чая. Для **укрепления дёсен:** отвары ромашки, коры дуба, шалфея, ополаскиватели и эликсиры, содержащие противовоспалительные компоненты.



Как правильно чистить зубы



Зубной щёткой:
«подметающими»
движениями от десны к краю
зуба снаружи и изнутри



круговыми движениями с
захватом десны



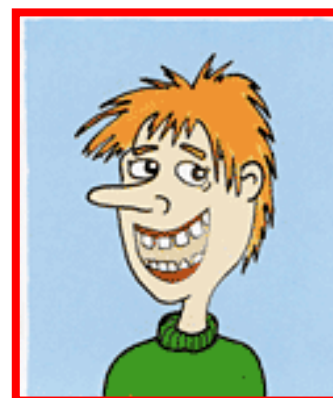
движениями вправо-влево по
жевательной поверхности
зубов



**флоссами (зубными
нитьями):**
короткими движениями от
десны
к краю зуба (по 2-3 раза)
очищают
все межзубные промежутки

Правила приёма сахара и углеводов:

Не ешьте сладкого на ночь;
Не ешьте сладкого между
приёмами пищи;
Сладкое не должно быть
последним блюдом;
Есть сладкое не чаще двух
раз в неделю;
После приёма сладкого
необходимо обязательно
почистить зубы.



**МЫ ЖЕЛАЕМ ВАМ
КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!**