

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ.



Бавыкин Артём
2 «Б» класс
МОУ СОШ №47

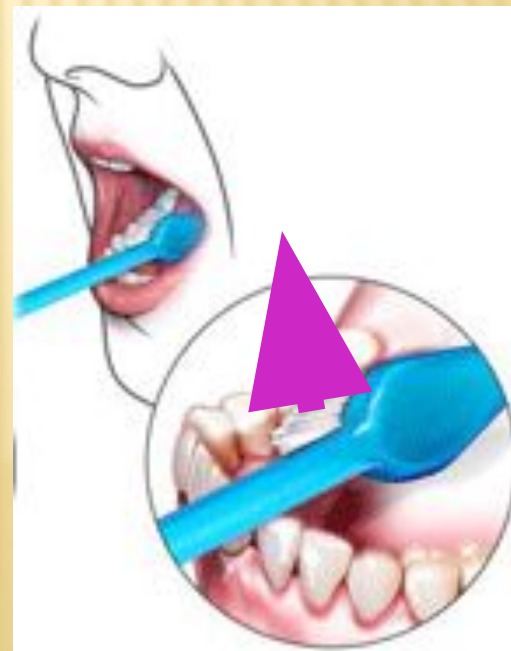
Наружные поверхности зубов:

**Производят
выметающие
движения от
десны к зубу.**



Внутренние поверхности передних зубов:

Зубная щетка
располагаетс
я
вертикально,
направление
движения –
от десны к
краю зуба.



Жевательные поверхности зубов:

Зубную щетку
располагают
горизонтально
и производят
чистящие
движения
вперёд-назад.



КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА ЗУБАМИ.

- Чистить необходимо не только зубы, но еще и язык, и щеки. Бактерии здесь скапливаются так же активно, как и на зубах.
- Зубную щетку необходимо менять раз в три месяца.
- Регулярно меняйте зубную пасту. Организм привыкает к определенному набору активных ингредиентов и перестает воспринимать их.
- По утрам чистите зубы после завтрака, по вечерам – перед сном.
- Возьмите за правило после каждого приема пищи – особенно после сладкой и кислой – тщательно полоскать рот. Для этого вполне достаточно и простой воды.

ВСЕГО ДОБРОГО!