

# КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ.



Бавыкин Артём  
2 «Б» класс  
МОУ СОШ №47

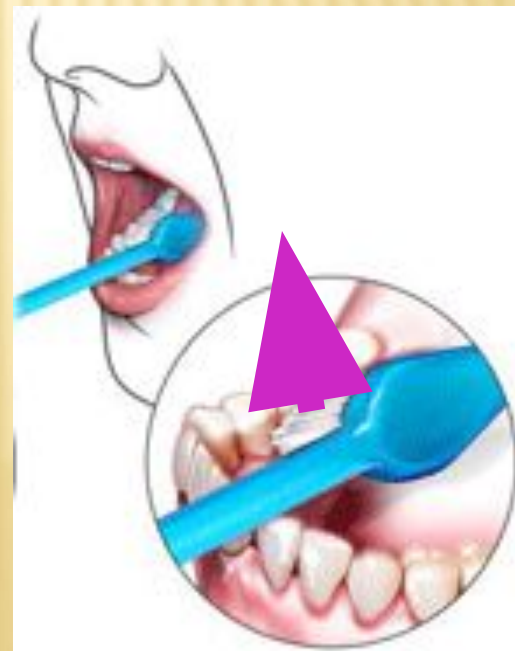
# Наружные поверхности зубов:

**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!**