

Советы Бобра Суперзуба



Как правильно чистить зубы?

**Зубы нужно чистить 2
раза в день,
утром и вечером,
качественной зубной
пастой и щеткой.**



Наружные поверхности зубов:

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



Внутренние поверхности передних зубов:

**зубная щетка
располагается
вертикально,
направление
движения – от
десны к краю
зуба.**



Жевательные поверхности зубов:

зубную щетку
располагают
горизонтально и
производят
чистящие
движения.



Советы

- ★ Если после приема пищи нет возможности почистить зубы, нужно хотя бы тщательно прополоскать рот водой.
- ★ Хороший результат так же дает применение жевательной резинки без сахара. Но при этом необходимо помнить, что жевательную резинку нужно жевать после еды не более 10 минут.



