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:

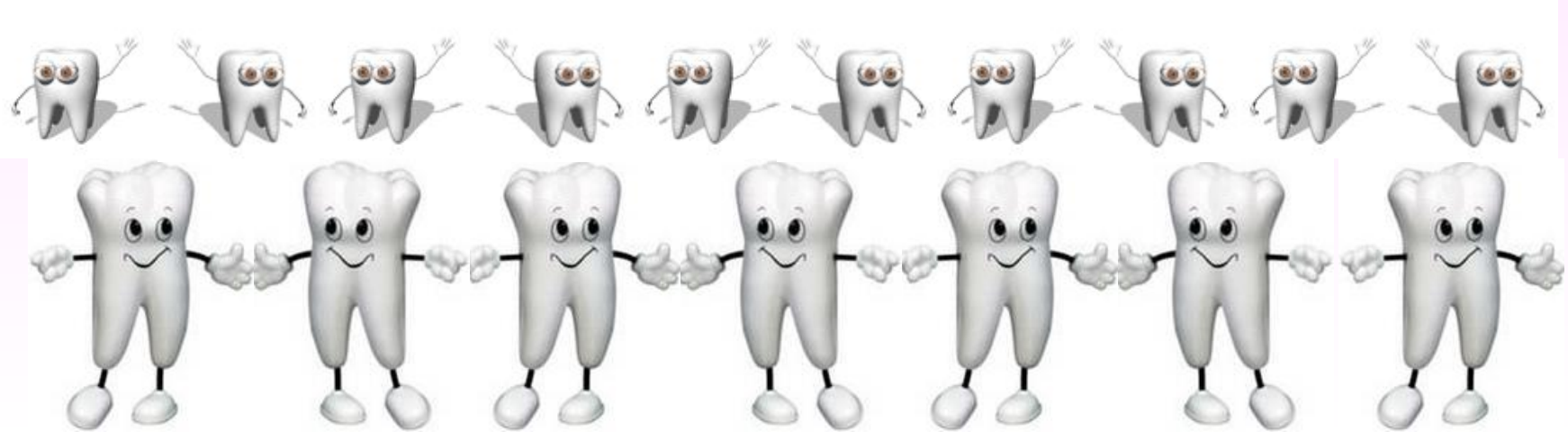
зубная щетка располагается вертикально, направление движения – от десны к краю зуба.

Жевательные поверхности зубов:

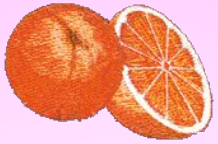
зубную щетку располагают горизонтально и производят чистящие движения.

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.**

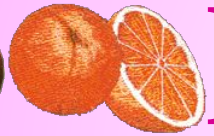


о

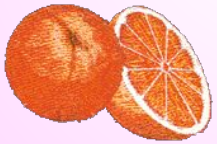

н

й

е


ши

ы


н н и