

# 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.



