



Как правильно чистить зубы

Методика доктора Пилюлькина



Необходимо чистить зубы не менее двух раз в день: утром после завтрака и перед сном, после последнего приема пищи.

1. Перед чисткой зубную щетку обязательно нужно помыть.

2. На щетку наносится небольшое количество пасты (не более 0,5 см для детей и не более 1 см для взрослых).



3. Установите зубную щетку под углом 45° к линии десен. Выметающими движениями (от десны к краю зуба) очистите все внешние поверхности зубов.



4. Приставьте щётку к крайним зубам внутренней поверхности и поворачивайте щетинку так, чтобы она вертикально двигалась вдоль зубов (см. фото), при этом саму щётку передвигать из стороны в сторону не надо. Таким образом очистите внутреннюю поверхность нижних и верхних зубов.



5. После того, как вы очистили зубы с внутренней и внешней стороны, можно приступить к очистке жевательной поверхности. Вот тут уже подойдут всем известные движения вдоль. Только не увлекайтесь — от силы надавливания на щётку успех всего предприятия не зависит.



6. Завершить чистку можно круговыми движениями щётки по внешней поверхности зубов. Для этого плотно сомкните челюсть и двигайте щёткой вдоль всего зубного ряда.



7. Почистите язык. (Для чистки языка производятся специальные скребки, но можно воспользоваться и зубной щёткой. Начинайте чистку языка с задней части и постепенно направляйтесь к передней.)

8. Помойте щетку и поставьте в стакан щетиной вверх.