



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
«МОЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ СЕГОДНЯ – МОЕ ЗДОРОВЬЕ И УСПЕХ ЗАВТРА!»

Чтобы иметь красивую белоснежную улыбку,



соблюдайте следующие правила:

- ✓ Ешьте вместо сладостей больше сырых фруктов, орехов, семян.
- ✓ Тщательно разжевывайте твердые сырые овощи, например, морковь и сельдерей.
- ✓ Вместо нектаров или шипучих напитков с высоким содержанием сахара пейте несладкие напитки, натуральные соки и частично обезжиренное молоко.
- ✓ Употребляйте в пищу молоко, сыр и зеленые овощи, содержащие кальций, который укрепляет твердые ткани зубов.
- ✓ Используйте фторсодержащие зубные пасты, укрепляющие зубную эмаль.
- ✓ Чистите зубы два раза в день, соблюдайте правильную технику чистки зубов, хотя бы один раз в день пользуйтесь зубной нитью, применяйте зубочистки.
- ✓ Ополаскивайте рот водой или зубным эликсиром после каждого приема пищи.
- ✓ Посещайте стоматолога два раза в год.
- ✓ Ведите здоровый образ жизни.

ГУ «Слуцкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»