

# 8 правил ухода за зубами



- выбирайте мягкую зубную щетку
- избегайте паст с агрессивным уровнем RDA (не более 80) и фтором



- чистите зубы дважды в день как минимум в течение 2 минут
- меняйте щетку раз в 2-3 месяца



- выполняйте короткие вертикальные смахивающие движения от десны к краю зуба, прочищая все поверхности



- не забывайте чистить язык и полость рта от налета, остатки кислот и налета повышают риск кариеса



- посещайте плановые осмотры у стоматолога раз в полгода
- используйте зубную нить для труднодоступных участков

