

## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЛОСТИ РТА. ЧИСТИМ ЗУБЫ ПРАВИЛЬНО



*Держать щетку следует под углом 45 градусов относительно зубов и десен*

*Сначала нужно почистить нижний зубной ряд, а потом верхний*

*Наружную поверхность всех зубов нужно чистить вертикальными движениями по направлению от десны к жевательному или режущему краю (нижние зубы чистят снизу вверх, а верхние — сверху вниз)*

*Межзубные промежутки рекомендуется чистить с помощью зубной нити*

*Язык нужно чистить, чтобы удалить частицы пищи и помочь устранить бактерии и освежить дыхание*

*В завершение процедуры рекомендуется пользоваться ополаскивателями для полости рта*

*Жевательная поверхность зубов обрабатывается круговыми движениями*



ГУ «Слуцкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»

