



ПРАВИЛА УХОДА ЗА ЗУБАМИ

- ♣ Чистить зубы нужно 2 раза в день с использованием зубной пасты
- ♣ Пользуйтесь только своей зубной щеткой
- ♣ Зубную щетку нужно менять не реже 1 раз в 3 месяца
- ♣ Соблюдайте технику чистки зубов
- ♣ Чистите зубы в течение 3 минут
- ♣ Используйте ополаскиватель для полости рта
- ♣ Пользуйтесь зубной нитью при необходимости
- ♣ Посещайте стоматолога 2 раза в год
- ♣ Не злоупотребляйте сахаром и сладостями, газировками.



СОБЛЮДЕНИЕ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ УХОДА ЗА ЗУБАМИ ПОЗВОЛИТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВУЮ И БЕЛОСНЕЖНУЮ УЛЫБКУ НАДОЛГО.

