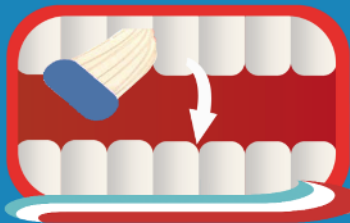


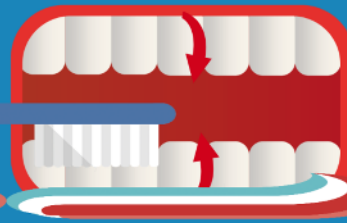
ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ ПОД КОНТРОЛЕМ!

- СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗУБНУЮ ПАСТУ С ФТОРОМ
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРАВИЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЗУБНОЙ ПАСТЫ (РАЗМЕР ПОРЦИИ - С ГОРОШИНУ)
- ЧИСТИТЬ ЗУБЫ 2 РАЗА В ДЕНЬ ПО 2 МИНУТЫ

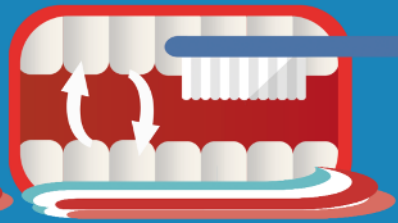
СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ТЕХНИКУ ЧИСТКИ ЗУБОВ:



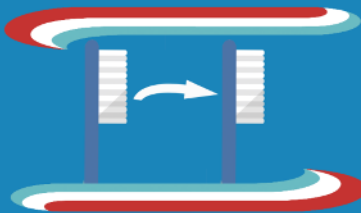
В ПРОЦЕССЕ ЧИСТКИ
РАСПОЛАГАТЬ ЩЁТКУ ПОД
УГЛОМ 45° К ДЁСНАМ



ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ
ПОВЕРХНОСТИ ЗУБОВ ЧИСТИТЬ
АККУРАТНЫМИ ВЫМЕТАЮЩИМИ
ДВИЖЕНИЯМИ В НАПРАВЛЕНИИ ОТ
ДЕСНЫ К РЕЖУЩЕМУ КРАЮ ЗУБА



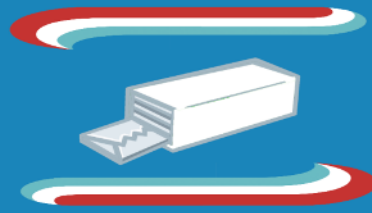
ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ
ЗУБОВ ЧИСТИТЬ
ГОРИЗОНТАЛЬНЫМИ ИЛИ
КРУГОВЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ



МЕНЯТЬ ЗУБНУЮ ЩЁТКУ НА
НОВУЮ 1 РАЗ В 3 МЕСЯЦА



РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАТЬ
СТОМАТОЛОГА, ДАЖЕ ПРИ
ОТСУТСТВИИ ЯВНЫХ ПРОБЛЕМ С
ЗУБАМИ



20 МИНУТ ЖЕВАНИЯ
ЖЕВАТЕЛЬНОЙ РЕЗИНКИ БЕЗ
САХАРА ПОСЛЕ ЕДЫ -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ МЕРА
ПРОФИЛАКТИКИ КАРИЕСА



ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ,
НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ТАБАЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
(СНЮС, ЖЕВАТЕЛЬНЫЙ
ТАБАК)



ИЗБЕГАТЬ ЧРЕЗМЕРНОЙ
НАГРУЗКИ НА ЗУБЫ
(РАЗГРЫЗАНИЕ ОРЕХОВ,
ЛЕДЕНЦОВОЙ КАРАМЕЛИ)



СОБЛЮДАТЬ ЗДОРОВУЮ ДИЕТУ
С ОГРАНИЧЕНИЕМ СЛАДОСТЕЙ
И ДОСТАТОЧНЫМ
КОЛИЧЕСТВОМ ОВОЩЕЙ И
ФРУКТОВ