

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ ПОДРОСТКУ:



Чистить зубы
2 раза в день
(после завтрака
и после ужина)



Посещать
стоматолога
4 раза в год



Очищать
поверхности
языка с помощью
специального
скребка, лучше
утром



Очищать
межзубные
промежутки
зубной нитью
или ёршиками
ежедневно



Избегать при
приёме пищи
резких перепадов
температуры
(не запивать горячую
пищу холодными
напитками и наоборот)



Полоскать рот
после каждого
приёма пищи
(водой или
ополаскивателями
для полости рта),
особенно после
сладостей

