



# Tish galaktikasi qahramonining tishlarini tozalash kalendari



Tish galaktikasini qutqarish uchun har kuni kurash!

Tishlaringni tozalab bo'lgandan so'ng quyoshni yoki oyni bo'yab qo'y: nonushtadan so'ng

va kechki uyquga yotishdan avval

O'quvchi ismi: \_\_\_\_\_

## Tish galaktikasini qutqarish rejasi:

**1** Kuniga 2 marta tish karashiga qarshi jasorat bilan kurashgin – ftoridli tish pastasi bilan nonushtadan so'ng va uxlashdan avval tishlaringni tozala.

**2** Tish cho'tkangni har 3 oyda yoki undanam kamroq vaqt orasida almashtirib tur.

**3** Tish oralaridagi karashni ketkazish uchun – har kuni sirli qurol – tish ipini qo'llagin.

**4** Tishingni tozalagandan so'ng – og'zingni tish chayish suyuqligi bilan chayib tashla, toki super tabassuming himoyalansin.

**5** Shirinlik va gazli ichimliklarni kamroq iste'mol qil – ular tishlarga zarar yetkazadi!

**6** Dadil bo'! – yiliga 2 marta stomatolog ko'rigidan o'tgin.

1-hafta



2-hafta



3-hafta

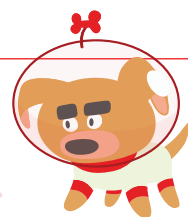


4-hafta



Tishlaringni tozalayotgan paytda suv jo'mragini yopishni unutma!

Men stomatolog ko'rigiga boraman \_\_\_\_\_ sana



«Mening yorqin tabassumim» ilovasini yuklab ol va o'yna!





# Ota-onalar uchun ma'lumot



Sog'lom og'iz bo'shlig'i – farzandingiz umumiy salomatligining muhim tarkibiy qismidir. Aynan siz farzandingizga bir umrga yorqin tabassumni saqlay olishi uchun oddiy maslahatlarga amal qilib unga to'g'ri odatlarni o'rgatishingiz mumkin.

## 1 Tishlaringizni tozalang

- Bolalar ftoridli tish pastasi bilan kuniga eng kamida 2 marta tishlarini tozalashi kerak: ertalab nonushtadan so'ng va kechqurun yotishdan oldin.
- Tishlarni doimiy ravishda tozalash farzandingizga tishlari va milkklarini sog'lom saqlashga yordam beradi.
- Tishlarni tozalash paytida kariyesga olib keluvchi tish karashi tozalanadi.
- Ftorid tishlarni mustahkamlashga va kariyesni oldini olishga yordam beradi.
- Hamda tishlaringizni tozalayotganingizda suv jo'mragini yopishni unutmang.



1

Tashqaridan



2

Ichkaridan



3

Chaynash yuzalari



4

Old tishlarning ichki yuzalari



5

Til yuzasi

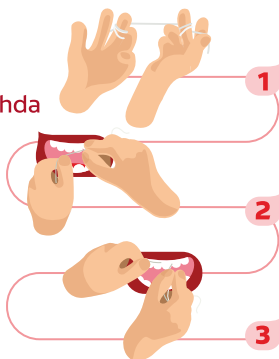
## 2 Tish cho'tkasini har 3 oyda almashtiring

- Vaqt o'tishi bilan tish cho'tkasida bakteriyalar hosil bo'lishi mumkin, shuning uchun uni har 3 oyda yoki qillarini yedirilganligini ko'rsangiz undan tezroq muddat ichida almashtiring.



## 3 Har kuni tish ipidan foydalaning

- Tish ipi tish karashini tozalashda va tish cho'tkasi yetib bormaydigan joylarda ovqat qoldiqlarini tozalashga yordam beradi.
- 8 yoshdan kichikroq bolalarga tish ipidan foydalanishga yordam berish zarur.



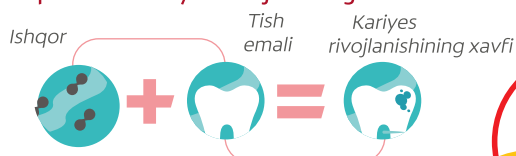
## 4 Og'iz chayish vositasidan foydalaning

- Kun davomida har safar ovqat yegandan so'ng ftoridli og'iz chayish suyuqligidan foydalaning – u tishlaringizga qo'shimcha himoya beradi.



## 5 «Ishqorli hujum» ni to'xtatish uchun tamaddi sonini cheklang

- Har bir odamni og'zida norma darajada bakteriyalar mavjud bo'ladi. Ovqat bilan duch kelganda ular tishlarga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi ishqorni ishlab chiqaradi va kariyes rivojlanishiga turtki bo'ladi.

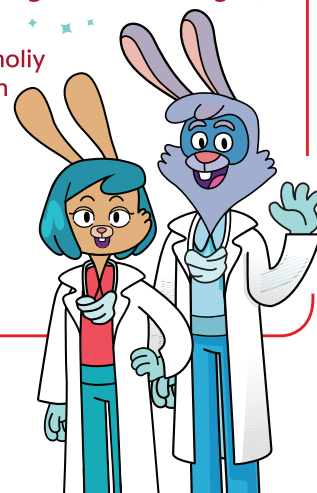


- Har safar taom tannavul qilinganda bola og'zida 20 daqiqa davomida «ishqorli hujum» hosil bo'ladi. Mana shuning uchun shirin va yopishqoq mahsulotlar bilan tamaddi qilish sonini va kun davomida tez-tez tamaddi qilishni cheklash kerak.
- Kamroq shirinlik va gazli suv iste'mol qiling – ular tishlarga zarar yetkazadi!



## 6 Tez-tez stomatolog tashrifiga borib turing

- Stomatolog va gigiyenist ehtimoliy muammolarni oldini olish uchun bola tishlari va milkklarining holatini tekshiradi.
- Farzandingizning tishlari og'rimasa ham bir yilda 2 marta stomatologga ko'ring.



Bolaning og'iz bo'shlig'ini to'g'ri parvarishlash bo'yicha batafsil ma'lumot olish uchun [www.colgate.ru](http://www.colgate.ru) saytiga tashrif buyuring.