



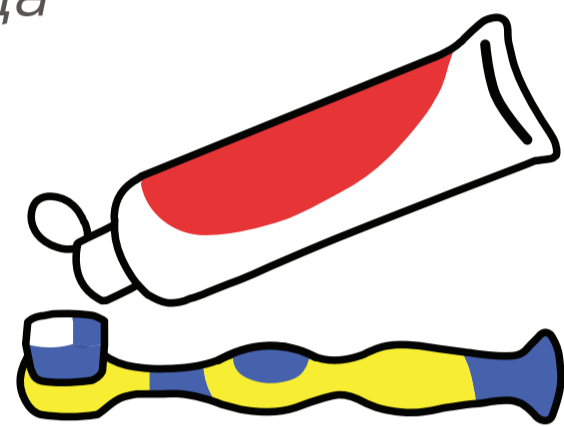
Тіс галактикасының қаһарманы бол!



Тістерді қалай тазалаған дұрыс?

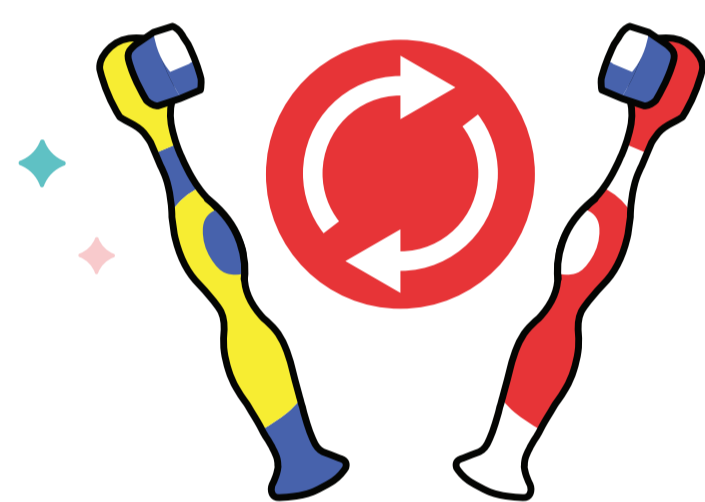
1

Тістерді фториді бар тіс пастасымен күніне 2 рет тазала: таңғы астан кейін және ұйықтар алдында



2

Тіс щеткасын 3 ай сайын ауыстыр



3

Тістердің арасындағы өңезді кетіру үшін тіс жібін пайдалан



4

Тісті тазалағаннан кейін аузыңды шайғыш құралмен шай



5

Тәттілерді және газдалған сусындарды азайт, олар тістерге зиян келтіреді



6

Батыл бол – тіс дәрігеріне жылына 2 рет қаралып тұр



1

Сыртынан

Әр тісті қызылиек сызығынан тіс жиегіне дейін сыпырғандай етіп тазала



2

Ішінен

Әр тістің ішкі бетін қызылиек сызығынан тіс жиегіне дейін сыпырғандай етіп тазала



3

Шайнау беттері

Әр тістің шайнайтын бетін алға-артқа қарай тазала



4

Алдыңғы тістердің ішкі беттері

Тіс щеткасының ұшымен жоғарғы және төменгі алдыңғы тістерді ішінен сыпырғандай етіп тазала



5

Тіл

Тілді тазалауды ұмытпа

Тісінді тазалағанда, кранды жап

