



СТАНЬ НАСТОЯЩИМ ЗУБНЫМ ЗАЩИТНИКОМ!

Как правильно чистить зубы

2. ИЗНУТРИ

Очисти внутреннюю поверхность каждого зуба, используя выметающие движения от линии десны к краю зуба.



3. ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ

Очисти жевательную поверхность каждого зуба, используя движения «вперед-назад».



4. ВНУТРЕННИЕ ПОВЕРХНОСТИ ПЕРЕДНИХ ЗУБОВ

Выметающими движениями почисти верхние и нижние передние зубы изнутри, используя кончик зубной щетки.



1. СНАРУЖИ

Чисти каждый зуб выметающими движениями от линии десны к краю зуба.



5. ЯЗЫК

Не забудь почистить язык.



Как сохранить ослепительную улыбку



Чисти зубы зубной пастой с фтором 2 раза в день: после завтрака и перед сном.



Используй зубную ленту каждый день.



После каждой чистки зубов используй ополаскиватель для полости рта с фтором.



Не перекусывай сладким и чипсами слишком часто.



Регулярно посещай стоматолога 2 раза в год.