



# ЧТО БЫ ЗУБКИ НЕ БОЛЕЛИ.

Десять правил, которые помогут  
сохранить зубы здоровыми и красивыми.

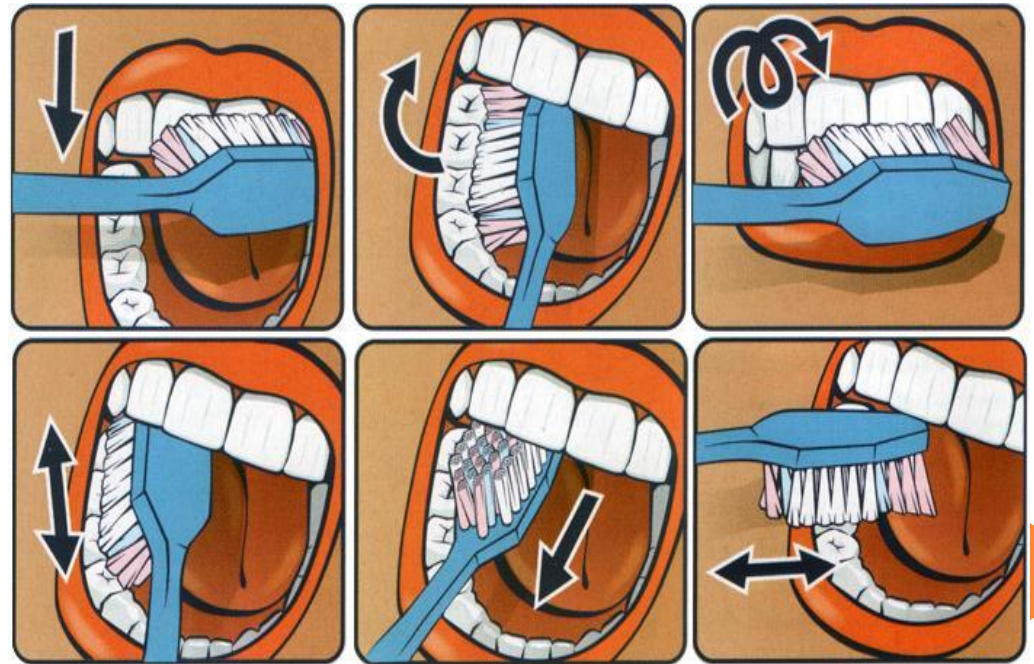
# ПРАВИЛО 1

□ ЧИСТИТЬ зубы два раза  
в день -  
утром и  
вечером.



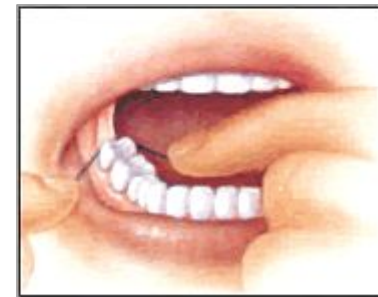
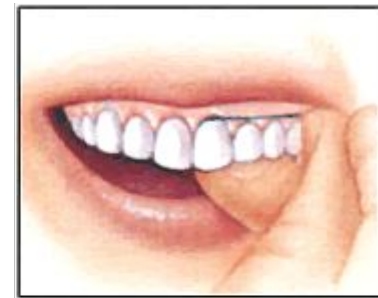
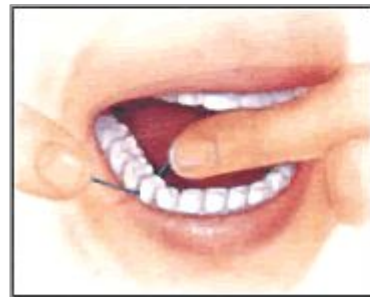
## ПРАВИЛО 2

□ Соблюдать правильную технику чистки зубов.



## ПРАВИЛО 3

□ Хотя бы один раз в день чистить зубы флоссом.



## ПРАВИЛО 4

□ Применять зубо



## ПРАВИЛО 5

- Соблюдать правила употребления сладкой пищи.



## ПРАВИЛО 6

- Ополаскивать рот водой или зубными эликсирами после каждого приёма пищи.





## ПРАВИЛО 7

□ Чаше употребляйте  
фрукты и овощи.





## ПРАВИЛО 8

□ Посещайте  
стоматолога  
два раза в год



## ПРАВИЛО 9

□ Вести здоровый образ жизни.



## ПРАВИЛО 10

□ Правильное и рациональное питание.

