

Здоровые зубы - здоровое тело.





Как правильно выбрать зубную щетку.



Существуют четыре степени жесткости зубных щеток :

жесткие;

средней жесткости;

мягкие;

очень мягкие.





Детские зубные щетки





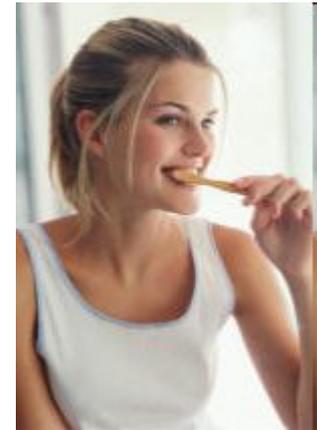
Как правильно ЧИСТИТЬ ЗУБЫ.

- Главными виновниками в образовании кариеса являются остатки пищи и зубной налет. Для предотвращения кариеса и заболеваний десен важно удалить из полости рта зубной налет и остатки пищи с помощью:
 - зубной щетки
 - зубной пасты
 - зубной нити (флосс)
 - зубного эликсира



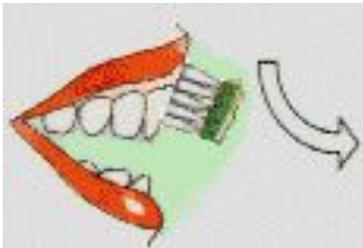


Нужно чистить зубы не менее двух раз в день зубной щеткой и фторсодержащей пастой: утром после завтрака, перед сном, после последнего приема пищи.



КРАСИВЫЕ ЗУБЫ - КЛЮЧ К УСПЕХУ

1. Перед чисткой зубную щетку обязательно нужно помыть.
2. На щетку наносится небольшое количество пасты.
3. Расположите головку зубной щетки под углом 45 градусов к линии десны. Делайте короткие круговые движения по направлению от десны к режущему краю. Тщательно чистите каждый зуб.
4. Чистка внутренней поверхности каждого зуба круговыми движениями. Щетка ставится перпендикулярно режущим краям.

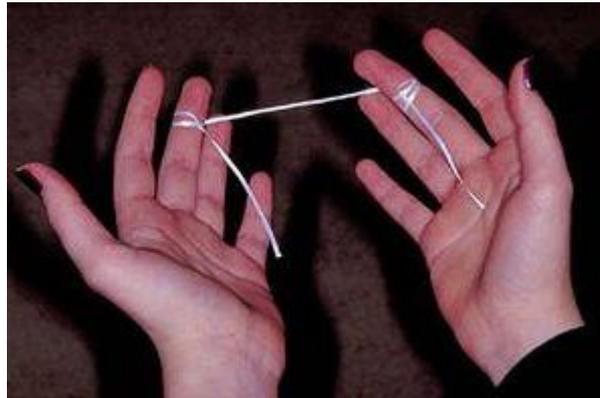




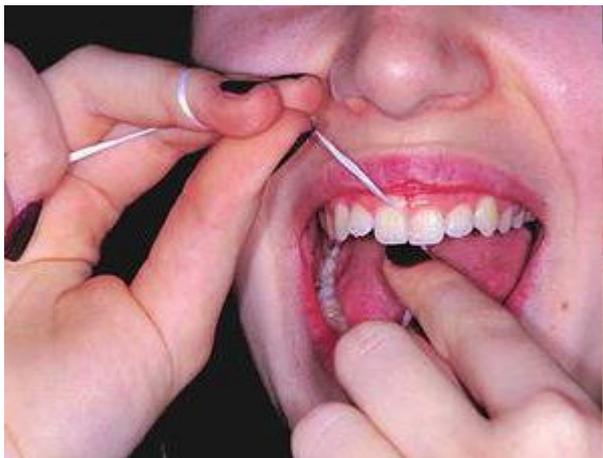
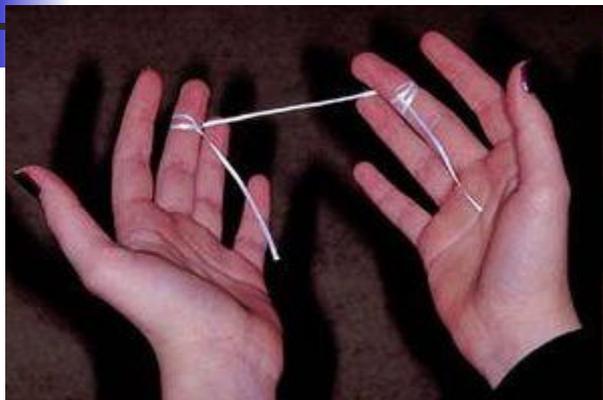
5. Круговыми движениями чистите внешние поверхности зубов.
6. Движениями вперед-назад очистите жевательные поверхности верхних и нижних моляров.
7. Завершите чистку массажем десен - при закрытом рте щеткой совершите круговые движения с захватом зубов и десен.
8. Почистите язык.
9. Помойте щетку и поставьте в стакан щетиной вверх

Зубные нити (флоссы)

Зубные нити (флоссы) предназначены для тщательного удаления зубного налета и остатков пищи из промежутков между зубами.. Так как при чистке зубов щеткой налет из межзубных промежутков не удаляется полностью, то чистка зубов флоссом является необходимым дополнением. Поэтому чистить зубы флоссом рекомендуется после каждого приема пищи и чистки зубов.

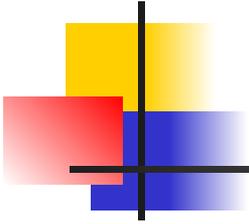


Правила пользования зубной нитью



Не забывайте 2 раза в год посещать стоматолога.





-
- Здоровые зубы здоровью любы.
 - В день по яблоку – и врач не нужен.
 - Здоровье не купишь- его разум дарит.
 - Сладостей сто, а здоровье одно.