

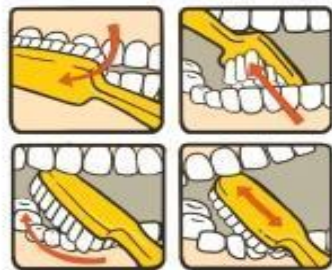



ALLDAY.RU

Как правильно ЧИСТИТЬ зубы

 MyShared

Полезные советы от Зубной Феи



Чистить зубы очень важно
По утрам и вечером,
Чтобы пища не осталась
И нигде не разлагалась.



Каждый раз после еды
Полоскать свой рот спеши,
Чтобы кариес не возник
И в твой зубик не проник.

Ешь молочные продукты
Для сохранности зубов.
Также надо маму слушать,
Часто сладкое не кушать.

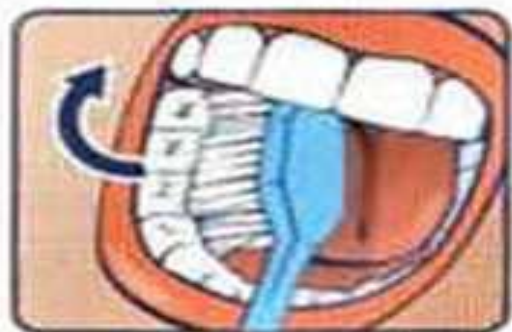


Знай еще: 2 раза в год
Стоматолог тебя ждет.
Он проверить зубы сможет,
Если что не так – поможет.



Правила чистки зубов щеткой

Внутренняя поверхность жевательных зубов.



производить короткие движения, располагая щетку под углом к зубу.

Внутренняя поверхность передних зубов



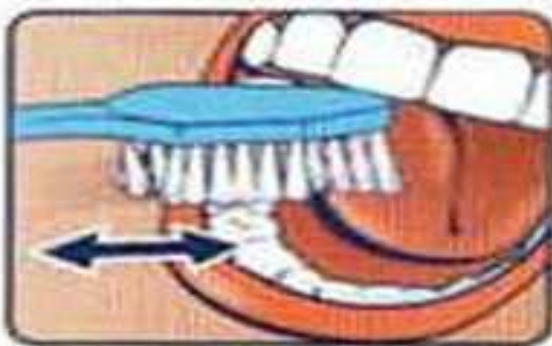
зубную щетку располагают вертикально, направленные движения от десны к режущему краю

Наружная поверхность зубов



головку зубной щетки располагать под углом 45 к зубу и производить вычищающие движения от десны

Чистка зубов на стадии прорезывания



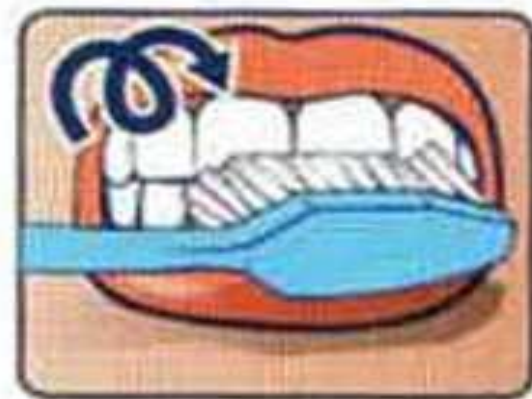
зубы в стадии прорезывания чистят горизонтальными движениями вперед-назад

Жевательная поверхность зубов



зубную щетку располагают горизонтально и производят движения вперед-назад

Массаж десен



завершают чистку зубов круговые движения щетки с захватом зубов и десен при плотно сжатых зубах

Как правильно чистить зубы?



1. Хорошенько прополощи рот тёплой водой! Потом выдави порцию зубной пасты размером с горошину на свою зубную щётку.



2. Сначала чистишь **жевательную поверхность верхних зубов**, сильно, туда-сюда.



3. Потом точно так же чистишь **жевательную поверхность нижних зубов**.



4. Теперь соединяешь верхние и нижние зубы и чистишь **внешнюю сторону всех зубов справа!** Начинай с внешней стороны

правых коренных и мелкими круговыми движениями продвигайся вперёд к середине.



5. Теперь — **внешнюю сторону всех зубов слева!**

Поверни зубную щётку и продолжай чистить мелкими круговыми движениями до внешней стороны левых коренных зубов.



6. Теперь на очереди **внутренняя сторона всех верхних зубов.**

Открой рот пошире и почисти каждый верхний зуб мелкими круговыми движениями.



7. Точно так же чистишь **внутреннюю сторону всех нижних зубов.** И язык — ведь на нём тоже сидят бактерии.

8. В конце ещё раз как следует прополощи рот тёплой водой. Промой зубную щётку водой из-под крана и поставь её головкой кверху в чистый стакан.



9. Теперь твои зубки просто блестят!



Алгоритм чистки зубов



1 Внутренние поверхности жевательных зубов:

Производит круговые движения, расставляя щетку под углом к зубу.



2 Наружные поверхности зубов:

Головку зубной щетки располагают под углом 45 к зубу и производят амплитудные движения от десны.



3 Жевательные поверхности зубов:

Зубную щетку располагают горизонтально и производят движения вперед-назад.



4 Внутренние поверхности передних зубов:

Зубная щетка располагается вертикально, направление движения от десны к режущему краю зуба.



5 Массаж десен:

Закрепляют голову зубной щетки с закругленным концом и делают массаж десен при смыкании челюстей.



6 Чистка зубов на стадии прорезывания:

Зубы в стадии прорезывания массируют вертикальными движениями вперед-назад, расставляя зубную щетку под углом на десну.



