



ПРАВИЛА УХОДА ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

ПОСЕЩАЙТЕ СТОМАТОЛОГА

Не ждите, когда заболит зуб. Посещайте стоматолога не менее 1 раза в год.

ЧИСТИТЬ ЗУБЫ НАДО РЕГУЛЯРНО И ПРАВИЛЬНО

Чистить зубы следует минимум дважды в день (утром и вечером). Время чистки зубов – около двух минут активных действий. Полоскайте рот после каждого приема пищи.

ПРАВИЛЬНО ПОДБЕРИТЕ ЩЕТКУ И ПАСТУ

При выборе зубной пасты и зубной щетки проконсультируйтесь со стоматологом. Меняйте зубную щетку каждые 2 месяца.

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Постарайтесь сократить потребление сахара и сладких газированных напитков. Помните, сахар способствует развитию и поддержанию жизнедеятельности бактерий. Пусть в вашем рационе будет больше овощей, фруктов и молочных продуктов.



**соблюдение этих простых правил поможет сохранить
Вашу улыбку белоснежной и избавит от
стоматологических и многих других заболеваний**