

Рекомендации и советы для сохранения здоровых зубов (памятка):



1. Чистить зубы со всех сторон не менее 3 минут.
2. Для чистки зубов использовать пасты, содержащие фтор.
3. Чистить зубы щеткой с искусственной щетиной.
4. Хранить щетку на открытом воздухе щетиной вверх, предварительно намывив.
5. Менять щетку 4 раза в год.
6. Чистить зубы 2 раза в день – после завтрака и ужина.
7. После чистки зубов делать массаж десен вращательными движениями пальцев.
8. Использовать после еды зубочистки.
9. Полоскать рот после сна и после любой еды.
10. Использовать после еды жевательную резинку без сахара.
11. Интенсивно пережевывать сырые овощи и фрукты.
12. Меньше есть сахара, конфет, печенья.
13. Не есть одновременно горячее и холодное.
14. 2 раза в год показывать зубы врачу-стоматологу.
15. Укреплять общее состояние здоровья.

