

Забота о зубах — это просто



Правильный и систематический гигиенический уход за полостью рта является главным фактором в профилактике кариеса зубов и заболеваний пародонта

ОСНОВНЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА



зубная щетка



зубная паста



скребок для языка



зубная нить



ополаскиватель для рта



зубную щетку необходимо менять каждые 3 месяца



чистить зубы рекомендуется не менее двух раз в день: после завтрака и ужина



время чистки зубов составляет 2-3 минуты



после еды следует полоскать рот для удаления остатков пищи

Как правильно чистить зубы?

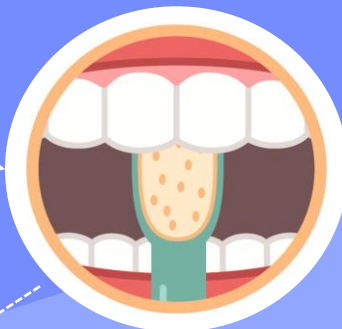


1



Наружные поверхности зубов: зубную щетку расположите под углом 45° к зубам и производите выметающие движения от десны.

2



Внутренние поверхности передних зубов: зубную щетку расположите вертикально, направление движения – от десны к режущему краю зуба.

3



Жевательные поверхности зубов: зубную щетку расположите горизонтально и производите движения вперед-назад. Затем, с помощью выметающих движений, очистите внутренние поверхности жевательных зубов.

4



Проведите чистку языка с помощью зубной щетки или специального скребка.

Применяйте зубную нить не менее одного раза в день для чистки межзубных промежутков

Регулярные визиты к стоматологу каждые 6 месяцев — это ключевой элемент профилактики стоматологических заболеваний, так как многие патологии развиваются именно за этот период!