

Грамотно выбирай зубную пасту!

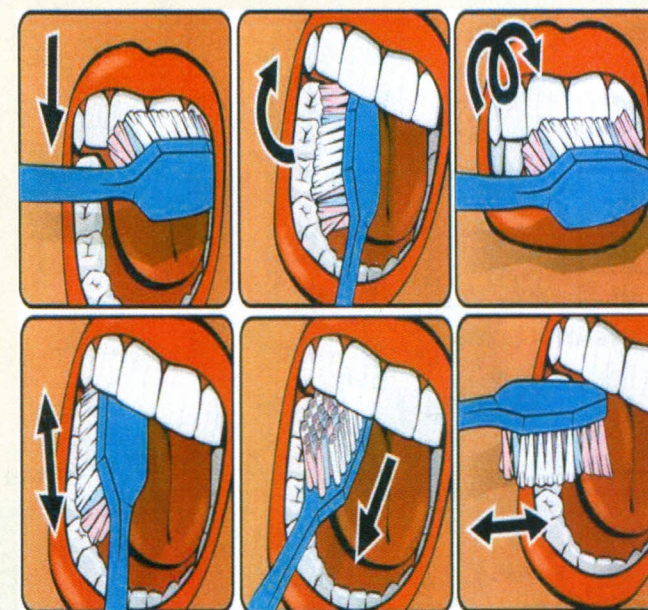


- ❖ Противокариесные
(для профилактики кариеса)
- ❖ Содовые (снимает отек десен,
НО не рекомендуется тем, у кого
кариес)
- ❖ Отбеливающие (НЕ рекомендуется,
так как стирает эмаль)
- ❖ Противовоспалительные
(для лечения пародонта)
- ✓ Детям ТОЛЬКО детскую пасту!!!

Правильно питайся!



ПРАВИЛА ЧИТКИ ЗУБОВ:



- Чистить зубы утром и вечером
- Выбирать зубную щетку: средней жесткости
- Менять щетку каждый 2-3 месяца
- Оптимальное время чистки: 2-3 мин
- Никаких горизонтальных движений при чистке языка
- Чистить надо, как и зубы, так и десна и язык