

## **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.**





# Зубные пасты СРЕДСТВА УХОДА ЗА РОТОВОЙ ПОЛОСТЬЮ



- Зубная паста – специальная лекарственная форма, предназначенная для гигиены полости рта, профилактики и лечения заболеваний.
- Регулярная и правильная чистка зубов является основой их красоты и здоровья.
- К наиболее распространенным гигиеническим и лечебно-профилактическим средствам ухода относятся пасты, гели и порошки для чистки зубов.
- Составы средств предназначенных для чистки зубов могут быть различными.
- Составы должны оказывать хорошее освежающее действие, удалять запахи, очищать зубы и в некоторых случаях оказывать полирующее действие.
- Абразивное, стирающее действие на твердые ткани зубов должно быть минимальным.

