



Как правильно чистить зубы



1 Начните с верхней челюсти – коренных зубов, расположенных дальше всего. Их труднее всего вычистить, поэтому начинать лучше всего именно оттуда.



2 Чистите зубы слева направо – для правой это удобнее всего. Левшам лучше начинать справа. Не забывайте, что стандартная зубная щетка может охватить площадь

всего двух-трех зубов.



3 Держите зубную щетку параллельно зубам так, чтобы щетина касалась всей их поверхности, но располагалась чуть ниже линии десны. Надавливайте на зубную щетку так, чтобы ее щетинки лишь

слегка сгибались.



4 Чистите зубы круговым движением, задерживаясь на одном месте около десяти секунд. За это время вы должны сделать около 20 движений щеткой.



5 После круговых движений выполните несколько движений щеткой от десны к нижнему краю зубов. Перейдите к внутренней поверхности зубов и повторите все те же

движения, что вы выполняли на наружной поверхности зубов.



6 Круговыми движениями щетки очистите жевательную поверхность зубов. Особое внимание уделите жевательным зубам за щекой. Аккуратно очистите язык и внутреннюю поверхность

щёк.



Полезные советы

- Чистите зубы **два раза в день**. Желательно – с утра во время умывания и сразу перед тем, как идти спать. Полезно также чистить зубы после обильных трапез, содержащих сладкие (особенно липкие) или кислые блюда.
- Заменяйте зубную щетку **каждые три месяца**, или чаще – если вы заметили, что щетина начинает терять форму или загибаться в стороны. Всегда выбрасывайте щетку после того, как переболели простудой или гриппом.
- Откажитесь от хранения щеток всей семьи в одном стаканчике, чтобы избежать обмена инфекцией при болезнях. Для хранения зубных щеток больше подойдет **индивидуальные крепления на стене**.
- Стандартная инструкция по чистке зубов вполне подойдет и обладателям **электрических щеток**. Снизьте давление на зубы и уменьшите количество вращательных движений при чистке зубов – за вас это сделает сама зубная щетка.
- Если вы чистите зубы ребенку или пожилому человеку, встаньте перед ним так, чтобы смотреть сверху вниз. Это обеспечит хороший обзор и легкий доступ к полости рта.



**Правильная чистка зубов – отличная профилактика кариеса.
Помните об этом!**

