

Colgate

ОСЛЕПИТЕЛЬНАЯ
УЛЫБКА
НА ВСЮ ЖИЗНЬ



САР
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
АССОЦИАЦИЯ РОССИИ

СТАНЬ НАСТОЯЩИМ ЗУБНЫМ ЗАЩИТНИКОМ! Как правильно чистить зубы



1. СНАРУЖИ

Чисти каждый зуб выметающими движениями от линии десны к краю зу



2. ИЗНУТРИ

Очисти внутреннюю поверхность каждого зуба, используя выметающие движения от линии десны к краю зу



3. ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ

Очисти жевательную поверхность каждого зуба, используя движения вперед-назад



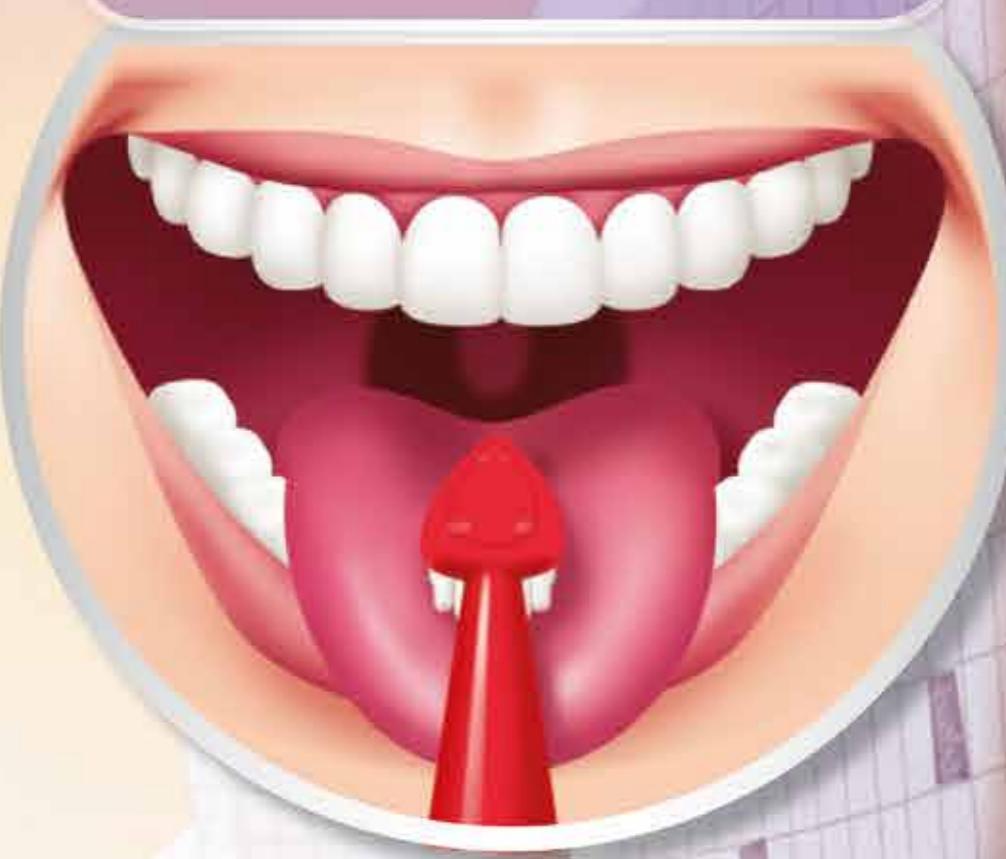
4. ВНУТРЕННИЕ ПОВЕРХНОСТИ ПЕРЕДНИХ ЗУБОВ

Выметающими движениями почисти верхние и нижние передние зубы изнутри, используя кончик зубной щетки



5. ЯЗЫК

Не забудь почистить язык



Как сохранить ослепительную улыбку



Чисти зубы зубной пастой с фторидом 2 раза в день: после завтрака и перед сном



Используй зубную ленту каждый день



После каждой чистки зубов используй ополаскиватель для полости рта с фторидом



Не перекусывай сладким и чипсами слишком часто



Регулярно посещай стоматолога 2 раза в год