



ЧТО БЫ ЗУБКИ НЕ БОЛЕЛИ.

Десять правил, которые помогут
сохранить зубы здоровыми и красивыми.

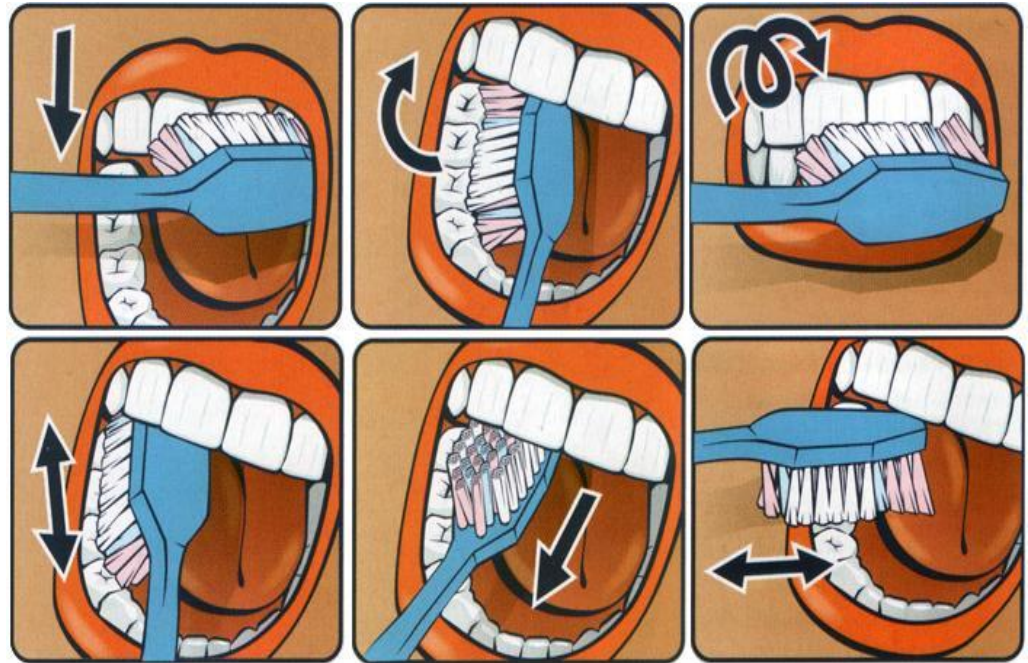
ПРАВИЛО 1

□ ЧИСТИТЬ зубы два раза
в день-
утром и
вечером.



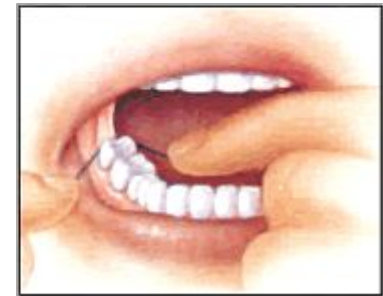
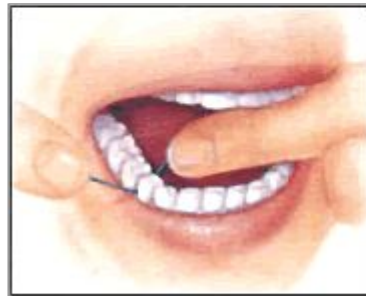
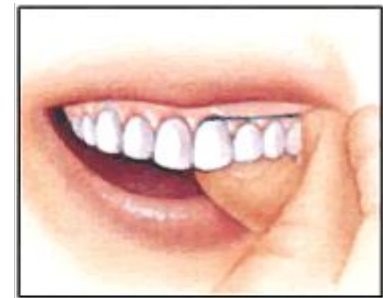
ПРАВИЛО 2

□ Соблюдать правильную технику чистки зубов.



ПРАВИЛО 3

□ Хотя бы один раз в день чистить зубы флоссом.



ПРАВИЛО 4

□ Применять зубо



ПРАВИЛО 5

- Соблюдать правила употребления сладкой пищи.



ПРАВИЛО 6

- Ополаскивать рот водой или зубными эликсирами после каждого приёма пищи.



ПРАВИЛО 7

□ Чаще употребляйте
фрукты и овощи.



ПРАВИЛО 8

□ Посещайте
стоматолога
два раза в год



ПРАВИЛО 9

□ Вести здоровый образ жизни.



ПРАВИЛО 10

□ Правильное и рациональное питание.

