

Как сохранить зубы и десны здоровыми.

Общим врагом зубов и десен является налет - пленка из бактерий. Скопление зубного налета может привести к кариесу, заболеванию десен и потере зубов. Зубная щетка удаляет налет и частицы пищи с внешней, внутренней и жевательной поверхностей зубов.



Расположите головку зубной щетки под углом 45 градусов к линии десны. Делайте короткие круговые движения, почти не передвигая концы щетинок. При этом длинные внешние щетинки будут удалять налет из под десневой линии и между зубов. Чистите каждый зуб примерно 10 секунд.

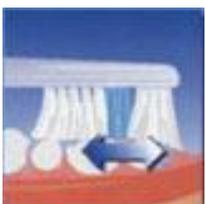
Снова производя короткие круговые движения, удалите налет со всех внешних поверхностей нижних и верхних зубов. Длинные щетинки головки зубной щетки очистят межзубные промежутки. Таким же образом вычистите внутренние поверхности нижних и верхних зубов.



Для чистки внутренних поверхностей передних зубов поверните зубную щетку как показано на рисунке.

Производя такие же круговые движения, убедитесь, что вы чувствуете щетинки на линии десны и между зубами.

Для удаления налета с задних поверхностей самых дальних зубов используйте длинные щетки.



В заключении, движениями вперед-назад очистите жевательные поверхности верхних и нижних моляров.