

5

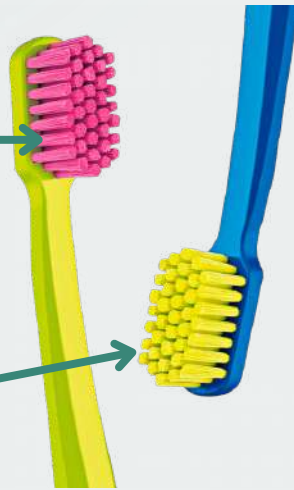
шагов к здоровой улыбке



Шаг 1. Правильная зубная щетка

Все щетинки на одном уровне и образуют ровную поверхность

Щетка средней жесткости



Длина щетки = длина 2 твоих зубов

Удобная ручка 🤝

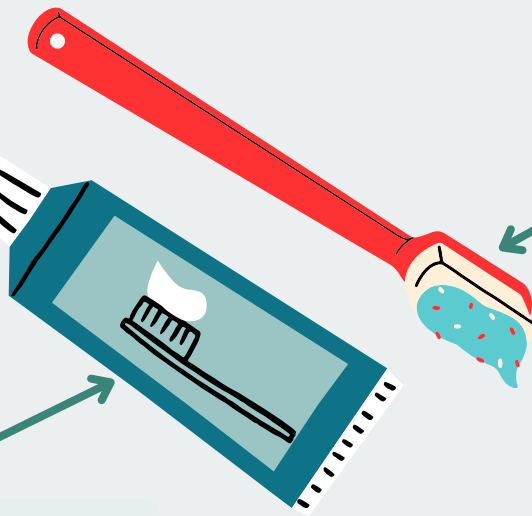


Шаг 2. Правильная зубная паста

В составе пасты обязательно должны быть фториды!!
Именно фториды укрепляют эмаль и делают ее устойчивее к кариеогенным микроорганизмам 💪

Необходимая концентрация фторидов - **1450 ppm**

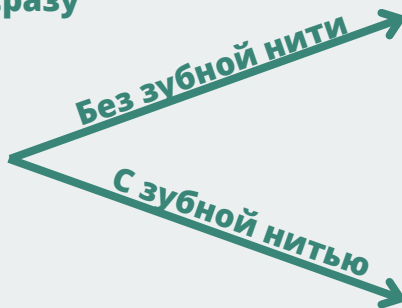
Количество зубной пасты:
до 6 лет - горошинка
после 6 лет - длина 2 твоих зубов



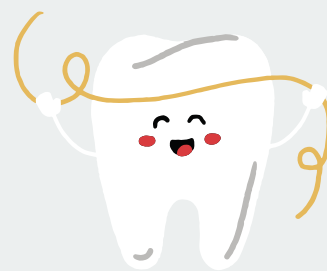
Шаг 3. Зубная нить

Зубная щетка не может очистить боковые поверхности зубов 😞

При скоплении там налета возникает кариес, причем зачастую на обоих зубах сразу



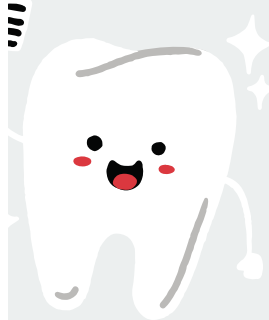
Очистить их может только зубная нить, которая легко проходит между зубами



Шаг 4. Правильная техника

Ни одна самая классная паста и ни одна самая крутая щетка не поможет предотвратить кариес, если не уметь ими правильно пользоваться 😞

Чистить зубы необходимо 2 раза в день: утром и вечером после еды



Шаг 5. Посещение стоматолога

Обязательно посещай стоматолога 2 раза в год!



Чем может помочь стоматолог?

- подобрать средства и предметы гигиены
- обучить чистке зубов
- провести профгигиену полости рта
- обнаружить начальный кариес и предотвратить его прогрессирование
- вылечить уже имеющийся кариес
- заметить заболевания других органов, проявляющиеся в полости рта