

# Как сохранить зубы здоровыми?

Ты можешь сам позаботиться о том, чтобы никакой кариес не завёлся у тебя в зубах. Самое главное — тщательно удалять зубной налёт с опасными бактериями. Поскольку зубной налёт образуется на зубах после каждого приёма пищи, то каждый раз после еды нужно хорошенько чистить зубы.



Твои зубки  
радуются, когда  
ты содержишь  
их в чистоте.



Представь себе: у слонов  
зубы меняются пять раз в течение  
жизни. А у акулы в пасти три сотни  
зубов, и они постоянно обновляются.  
У тебя же постоянные зубы останутся  
на всю жизнь. Так что ухаживай  
за ними как следует, ведь других  
у тебя не будет!



# Как правильно чистить зубы?



1. Хорошенько прополощи рот тёплой водой! Потом выдави порцию зубной пасты размером с горошину на свою зубную щётку.



2. Сначала чистишь **жевательную поверхность верхних зубов**, сильно, туда-сюда.



3. Потом точно так же чистишь **жевательную поверхность нижних зубов**.



4. Теперь соединяешь верхние и нижние зубы и чистишь **внешнюю сторону всех зубов справа!** Начинай с внешней стороны

правых коренных и мелкими круговыми движениями продвигайся вперёд к середине.



5. Теперь — **внешнюю сторону всех зубов слева!**

Поверни зубную щётку и продолжай

чистить мелкими круговыми движениями до внешней стороны левых коренных зубов.



6. Теперь на очереди **внутренняя сторона всех верхних зубов**.

Открой рот пошире и почисти каждый верхний зуб мелкими круговыми движениями.



7. Точно так же чистишь **внутреннюю сторону всех нижних зубов**. И язык — ведь на нём тоже сидят бактерии.

8. В конце ещё раз как следует прополощи рот тёплой водой. Промой зубную щётку водой из-под крана и поставь её головкой вверх в чистый стакан.



9. Теперь твои зубки просто блестят!

# Что ещё ты можешь сделать для здоровья зубов?

1. Следи за тем, чтобы твоя зубная щётка была не слишком большой. Она должна свободно ходить в самых узких уголках твоего рта — за щеками и рядом с языком.



2. Каждые шесть–восемь недель тебе нужна новая зубная щётка. Растрёпанные щётки — в мусорное ведро!



3. Выбирайте с родителями зубную пасту со фтором! Фтор делает твои зубы более крепкими.



4. Чтобы тщательно и правильно почистить зубы, тебе нужно не меньше трёх минут. Засечь время помогут песочные часы.





5. Два раза в год ходи к своему зубному врачу на проверку зубов! Врач поможет тебе сохранить зубы здоровыми.



6. Ешь полезные продукты: фрукты, цельнозерновой хлеб, орехи, овощи и молоко — это вкусно и укрепляет тебя и твои зубы.

7. Сладости и сладкие напитки, конечно, тоже вкусные. Но в них содержится ужасно много сахара. Так что пусть сладкое остаётся редким удовольствием. Не таскай конфеты между завтраком, обедом и ужином!



8. Приучи себя чистить зубы **после** еды. А лучше всего — после каждой еды, перед сном и всегда после сладкого!