

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.



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 вверху 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!



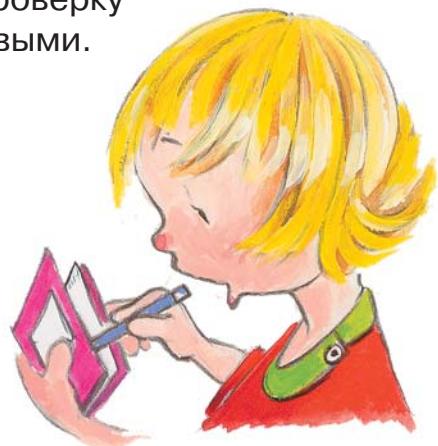
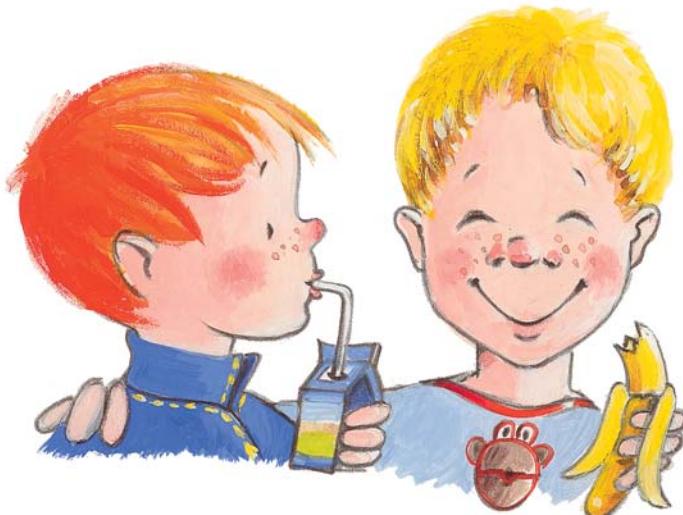
3. Выбирайте с родителями зубную пасту со фтором! Фтор делает твои зубы более крепкими.



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!