



# Сохраняйте зубы здоровыми!

Посещайте стоматолога два раза в год — это нужно для своевременного выявления кариеса.

Профилактика и регулярный контроль специалиста помогут ликвидировать проблемы на начальном этапе.



Чистить зубы следует минимум дважды в день (после завтрака и перед сном).

Оптимальное время чистки зубов — около двух минут активных движений от задних зубов к передним и от десен к зубам (от нижних десен — вверх, от верхних — вниз).



При выборе зубной пасты и жесткости зубной щетки проконсультируйтесь со своим стоматологом.

Меняйте зубную щетку каждые 2 - 3 месяца.



Предохраняйте зубы от воздействия кислот и сахара.

Постарайтесь сократить потребление сахара и сладких газированных напитков, которые нарушают эмаль и способствуют появлению кариеса.

