

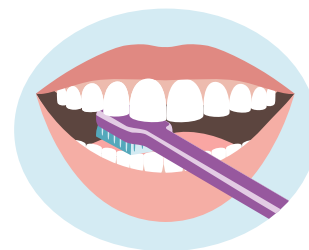
Инструкция «Как правильно чистить зубы»:



1. Тщательно прополощите рот теплой водой. Затем выдавите на зубную щетку порцию зубной пасты размером с горошину.



2. Начните с тщательного очищения жевательной поверхности верхних зубов, совершая интенсивные движения щетки туда-сюда.



3. Аналогичным образом очистите жевательную поверхность нижних зубов.



4. Соедините верхние и нижние зубы и очистите внешнюю сторону всех зубов справа. Начиная с внешней стороны правых коренных зубов, совершайте мелкие круговые движения, постепенно продвигаясь к центру.



5. Затем очистите внешнюю сторону всех зубов слева. Поверните зубную щетку и продолжайте движения мелкими круговыми движениями до левых коренных зубов.



6. Следующим этапом станет очищение внутренней стороны всех верхних зубов. Широко раскройте рот и тщательно очистите каждый верхний зуб мелкими круговыми движениями.



7. Точно так же очистите внутреннюю сторону всех нижних зубов. Не забудьте почистить и язык, ведь на нем также могут скапливаться бактерии.



8. В завершение тщательно прополощите рот теплой водой. Промойте щетку под проточной водой и оставьте ее головкой вверх.



9. Теперь ваши зубы сияют!

Запомни:

1. Время чистки зубов должно быть 5–10 минут.
2. Чистите зубы дважды в день – утром после завтрака и вечером перед сном.
3. После каждой чистки используйте зубную нить или флоссер.
4. Меняйте зубную щетку каждые 3 месяца.