

Правила чистки зубов.

- Зубы надо чистить 2 раза в день: утром и на ночь.
- После еды обязательно прополоскать рот стаканом воды или пожевать жевательную резинку без сахара в течение 5-10 минут.
- Чистить зубы надо хорошей зубной пастой с фтором и кальцием.
- Зубная щётка должна быть маленькая, охватывать 3 передних зуба.
- Зубную щётку нужно менять каждые 3 месяца, т.е. зимой, весной, летом и осенью надо покупать новую зубную щётку.

Последовательность манипуляций.

- Вымыть руки с мылом.
- Прополоскать рот водой.
- Промыть зубную щётку.
- Нанести зубную пасту на щётку.
- Почистить зубы правильно.
- Прополоскать рот водой.
- Вымыть зубную щётку, намылить её и хранить в стакане головкой вверх.

Стандартный метод чистки зубов.

- Сначала чистят зубы верхней челюсти, потом нижней.
- Чистят зубы по сегментам слева направо - на каждой челюсти выделяют сегменты с 2-3 зубами.
- На каждом сегменте выделяют 3 поверхности - щёчную, жевательную язычную или нёбную.
- Каждую поверхность чистят, как минимум, тремя видами движений:
 - подметающими — головку зубной щётки ставят под углом к пришеечной части зуба и очищают её, разворачивая з/щётку; НЕ верхней челюсти вестибулярная поверхность зуба очищается сверху- вниз, на нижней челюсти - снизу- вверх;
 - возвратно - поступательными (вперёд- назад);
 - круговыми - у десневого края давление на щётку уменьшить;
- Каждый вид движения совершается от 5 до 10 раз.

Будьте здоровы!