



## Полезные советы

Как поел, почисти зубки,  
 Делай так 2 раза в день.  
 Предпочти конфетам фрукты -  
 Очень важные продукты.  
 Чтобы зуб не беспокоил,  
 Помни правило простое:  
 К стоматологу идём  
 В год 2 раза на приём.  
 И тогда улыбки свет  
 Сохранишь на много лет!



Зубы - как цветы на грядке.  
 Помни! и без лишних слов  
 Содержи их все в порядке,  
 Садовод своих зубов!

**МСОШ №40  
г.Нижневартовск**

Ученица 1 Д класса  
Байсакова София

**МСОШ №40  
г.Нижневартовск**

**Чтобы улыбка  
была  
красивой...**



**2010г.**



## Правила чистки зубов

чистыми руками берется щетка, которая сначала моется теплой проточной водой;

на щетину зубной щетки наносится зубная паста;

полость рта тщательно прополаскивается теплой водой.

и только после этого можно приступать к "стандартному методу" чистки зубов, который состоит из горизонтальных, вертикальных и круговых движений, с преобладанием вертикальных "выметающих" движений.

в процессе чистки зубов и по ее окончании, полость рта прополаскивается теплой водой; зубная щетка промывается теплой проточной водой и устанавливается в стакан головкой вверх.

## Мои помощники

- Щетина зубной щетки должна быть мягкой, не должна быть растрепана, после каждой чистки ее надо промыть, намылить мылом и поставить в стакан вверх щетиной.
- Детям до 6 лет необходимо

ис  
зу  
ме  
се



з

з

у

б

с

о

с

т

о

и

**Чтобы сохранить рот и зубы в хорошем состоянии нам необходимо правильное питание.**

- Щетина зубной щетки должна быть мягкой, не должна быть растрепана, после каждой чистки ее надо промыть, намылить мылом и поставить в стакан вверх щетиной.
- Детям до 6 лет необходимо использовать специальные зубные пасты, старше 6 лет – можно пользоваться семейными пастами.



с