

Возвращение  
из Зубной  
Галактики  
В поисках Космоса





Как обычно, после завтрака Таня чистит зубы и вдруг: «Ого! Это же Сквиш!» — удивляется она.

На экране появляется зелёное лицо пришельца Сквиша. «Блурп-блуп!!! Робокот Космос потерялся! Нужна твоя помощь!»



**Стань Героем Зубной Галактики!**

КОМПЕТЕНТНАЯ УЧЕБКА НА ЧАСТИ СОБРАТИЕ

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ АССОЦИАЦИЯ РОССИИ

**Как правильно чистить зубы?**

**Правила гигиены полости рта**

- 1 Чисти зубы зубной пастой с фторидом 2 раза в день после завтрака и перед сном.
- 2 Меняй свою зубную щётку каждые 3 месяца.
- 3 Ежедневно используй зубную нить для удаления налёта между зубами.
- 4 После каждой чистки зубов прополосни рот ополаскивателем.
- 5 Меньше сладостей и газировки — они вредят зубам!
- 6 Будь смелее — регулярно посещай стоматолога 2 раза в год.

**1** **Снаружи**  
Чисти каждый зуб выметающими движениями от линии десны к краю зуба.

**2** **Изнутри**  
Очисти внутреннюю поверхность каждого зуба, используя выметающие движения от линии десны к краю зуба.

**3** **Жевательные поверхности**  
Очисти жевательную поверхность каждого зуба, используя движения вперед-назад.

**4** **Внутренние поверхности передних зубов**  
Выметающими движениями почисти верхние и нижние передние зубы изнутри, используя движение зубной щетки.

**5** **Язык**  
Не забудь почистить язык.

**Закрывай кран, когда чистишь зубы**



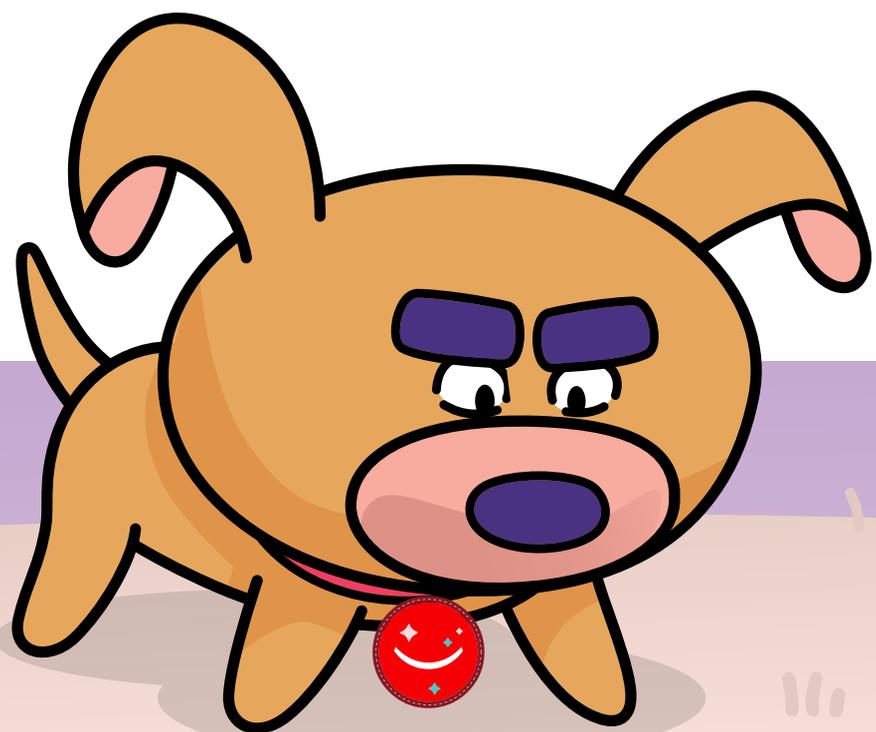
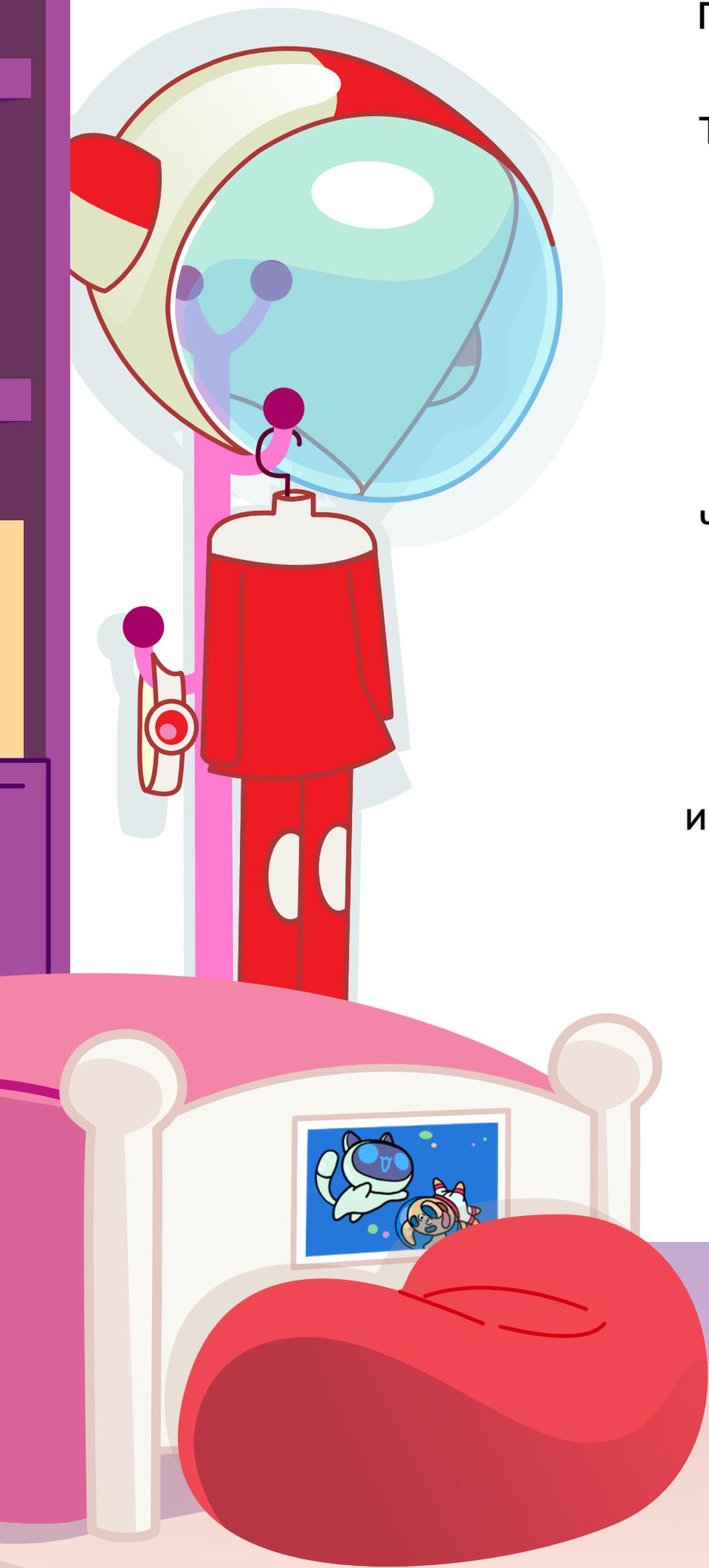


Сквиш продолжает: «Я не видел его с тех пор, как ты с друзьями покинула Зубную Галактику. А вдруг он отправился вслед за тобой на Землю?»

Таня и Суперчелюсти переглядываются: «Нет!» Но затем Суперчелюсти замечает маленькие следы лап рядом со школьной формой Тани.  
«Гав!» — лает он.

Значит, Космос всё-таки был здесь. Но если так, то куда он исчез? Это сложная загадка, но Таня уверена, что они смогут её разгадать. Она смело обещает Сквишу: «Мы его найдём!»  
Суперчелюсти кивает в ответ.

«Блурп! Я пришлю транспортёр», — быстро отвечает Сквиш. —  
«Удачи, герои! И спасибо». Таня и Суперчелюсти настроены решительно. Пришло время снова принять вызов.





Таня и Суперчелюсти  
спрыгивают с транспортёра.  
Они оказываются в Индии  
и замечают Дева, держащего  
гигантскую зубную щётку.

«Чистить зубы пастой  
с фторидом после завтрака  
и перед сном — это путь  
к победе!» — объясняет Дев  
друзьям.



«Фторид укрепляет зубы и помогает бороться  
с кариесом. И помните, даже небольшое  
количество зубной пасты размером с горошину  
имеет большое значение».

Указывая на щётку, Дев продолжает:  
«А теперь смотрите внимательно,  
как правильно держать зубную щётку...  
Погодите, кто это?! Таня, это ты?»

«Да! Это я!» — смеётся Таня.



«Я и Суперчелюсти ищем Космоса. Он пропал, но мы обязательно найдём его!». Дев смотрит вокруг: «Он был здесь. Я дал ему новую зубную щётку и показал, как ей пользоваться. Но потом он неожиданно исчез».

Таня напряженно думает: «Итак, если он научился правильно чистить зубы, то что бы он искал дальше?»  
Трое друзей одновременно находят ответ: «Зубную нить!»

«Давай, Суперчелюсти, — говорит Таня. —  
Скорее найдём Арию!»

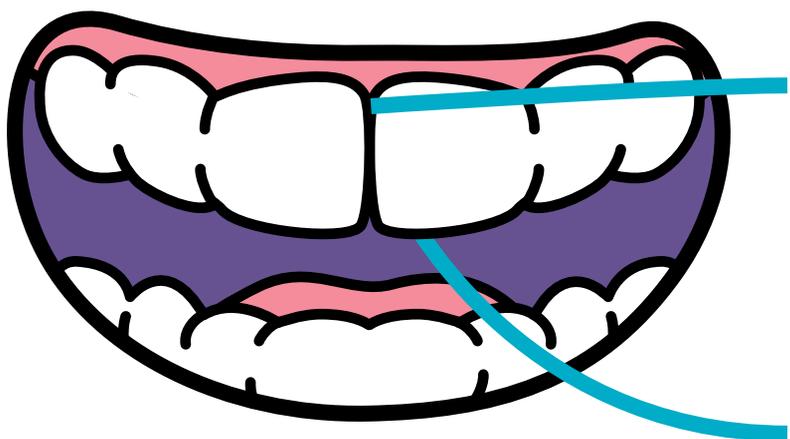
Герои отправляются в Нигерию, где встречают Арию перед большим видеоэкраном. «Как раз вовремя, Таня! — приветствует Ария. — Не могла бы ты помочь и показать моим соседям, как пользоваться зубной нитью?»

«Конечно! — соглашается Таня. — Мы все должны использовать зубную нить каждый день. Она избавляет от налёта между зубами, до которого сложно добраться зубной щёткой».

Таня указывает на экран. «Обязательно сделайте нить в виде буквы «С», — добавляет Ария. — Такую форму должна принять зубная нить вокруг каждого зуба. А если у вас сразу не получится, пусть взрослые помогут».



Используй зубную нить



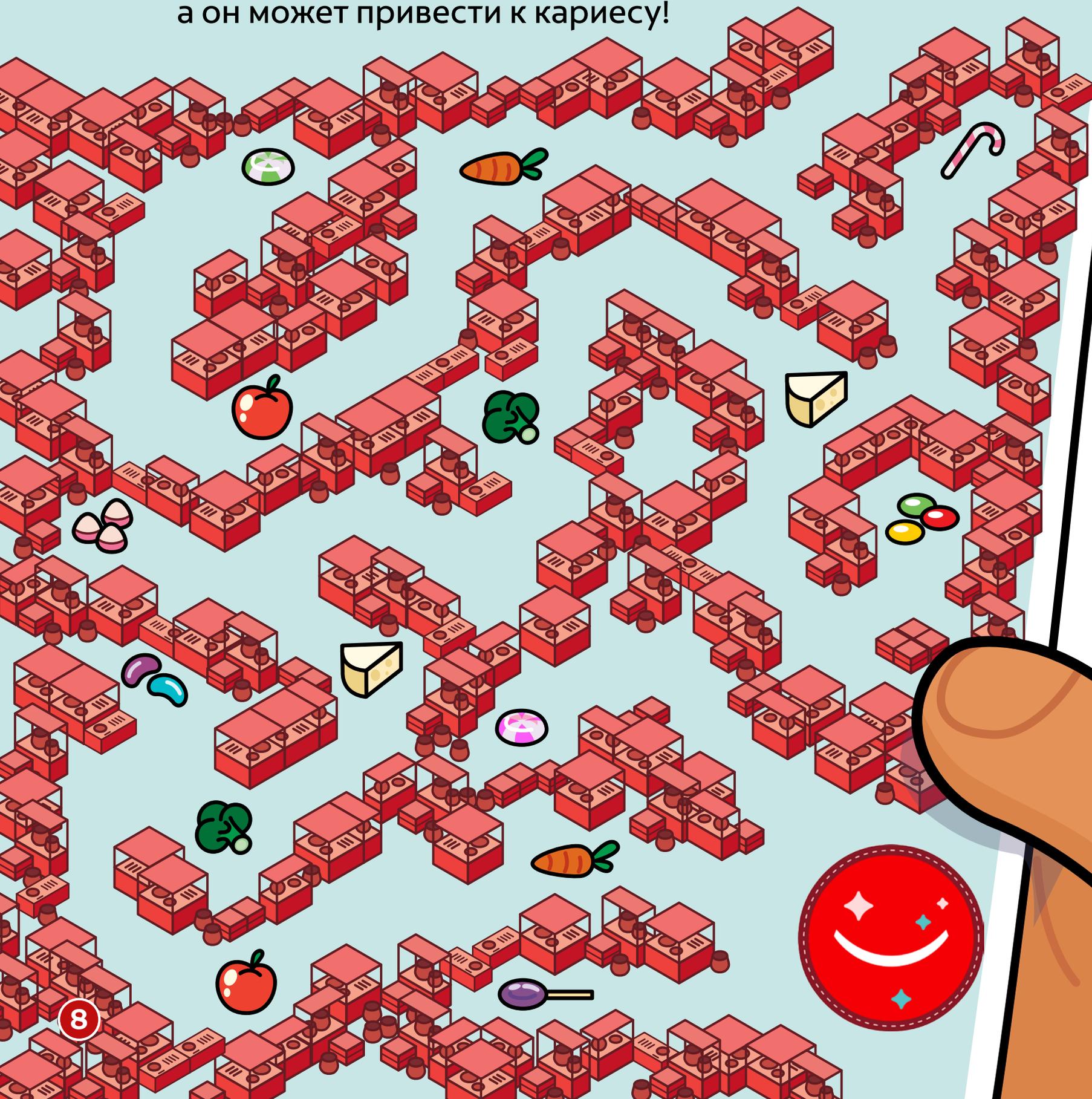
«Гав!» — лает Суперчелюсти.  
«Космос!» — вспоминает Таня.  
Она поворачивается к Арии:  
«Ты его видела?»  
«Да! Он был здесь, но похоже,  
вы разминулись».

Таня и Суперчелюсти,  
попрощавшись с Арией,  
прыгают обратно  
в транспортёр и отправляются  
дальше на поиски.



«Ола́, Таня! — кричит Паоло. —  
Добро пожаловать в Бразилию».  
«А что это за лабиринт?» — с любопытством  
спрашивает Таня.

«Я показываю своим новым друзьям,  
как избегать сладких перекусов. Наша поездка  
в Зубную Галактику научила меня, что сладости  
помогают появляться зубному налёту,  
а он может привести к кариесу!





Теперь, когда я знаю это, хочу, чтобы все сражались с кариесом и стали Героями Зубной Галактики! — гордо отвечает Паоло. — О! И, говоря о Зубной Галактике, вы никогда не угадаете, кто здесь был до вас».

Таня и Суперчелюсти сразу понимают, о ком идёт речь. Они только что упустили робота снова! Таня считает на пальцах: «Итак, мы знаем, что Космос был на уроке по чистке зубов у Дева, попрактиковался в использовании зубной нити с Арией и научился от тебя знать меру в сладком. Что ещё ему понадобится для ослепительной улыбки?»

Суперчелюсти радостно лает: «Гав-гав-гав!»

Таня кричит: «Ты прав! Вперёд!»





Таня и Суперчелюсти выпрыгивают из транспортёра и видят перед собой Космоса, который отважно сидит в стоматологическом кресле.

Его зубы здоровы, и он гордо сияет улыбкой.

«Космос! — зовет Таня. — Мы искали тебя по всему миру. Сквиш просит, чтобы ты вернулся в Зубную Галактику!»

Доктор Заяц рядом улыбается: «Подождите одну минуту. Перед тем, как Космос отправится в полёт, я хочу вручить ему почётную награду».

Доктор Заяц прикрепляет новую блестящую медаль Героя Зубной Галактики на грудь робокоту: «Космос, ты узнал, как важно заботиться о своих зубах — чистить зубы зубной пастой с фторидом, пользоваться зубной нитью и меньше перекусывать сладостями. И наконец, ты пришёл к стоматологу проверить здоровье зубов. Теперь твоя ослепительная улыбка сияет на всю галактику, показывая всем твою храбрость!»

Космос светится от счастья. Суперчелюсти провожает его к транспортёру.

«Гав», — говорит он своему отважному другу.

«Мяу», — отвечает Космос. Друзья так гордятся им.



Космос прощается со всеми и взлетает, направляясь домой к Сквишу. Теперь он официально стал новым членом команды Героев Зубной Галактики. Суперчелюсти будет скучать по своему приятелю, но он знает, что у Космоса теперь много дел. Он готов смело сражаться с кариесом и быть Героем, как и его друзья.

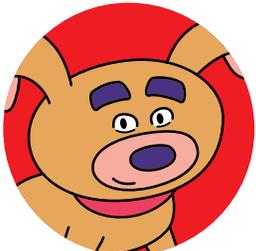
И помни!  
Ты тоже можешь стать Героем  
Зубной Галактики.  
**Вперед! Смелей! В себя поверь!**  
Начни чистить зубы 2 раза  
в день — и мы все будем  
гордиться тобой!



# Герои Зубной Галактики



Таня проявила смелость и сразилась с коварным Гнилозубом, чтобы стать Героем Зубной Галактики. Как девочка теперь помогает другим научиться правильно чистить зубы и ухаживать за здоровьем полости рта?



Суперчелюсти знает, что важно поддерживать друзей. Давай проследим, как Суперчелюсти ищет робота Космоса во время путешествия.



Дев тренирует своё тело и сохраняет зубы крепкими. Посмотри, как он ловко стоит на протезе! И обрати внимание, как Дев держит зубную щётку и выдавливает нужное количество зубной пасты с фторидом размером с горошину.



Ария использует современные технологии, чтобы научить друзей бороться с кариесом. Присмотрись, как она использует зубную нить, чтобы та была в форме буквы «С» для удаления налёта между зубами, который можно пропустить при чистке щёткой.



Паоло узнал, что сладости и газировка вредят зубам. Приглядишься: оказывается, лабиринт похож на реальную жизнь: ты можешь найти правильный путь, сделав разумный выбор полезных для здоровья зубов продуктов и ограничив сладости.



Робот Космос долго путешествовал и приложил немало усилий, чтобы стать настоящим Героем Зубной Галактики. Где он побывал на нашей планете и что узнал на пути к ослепительной улыбке?



Доктор Заяц — мудрый стоматолог, который помогает детям ухаживать за зубами. Посмотри на рентгеновский аппарат в его кабинете и другие стоматологические инструменты. Найди и посчитай всех спрятавшихся Докторов Зайцев в кабинете.

Узнайте больше о программе «Ослепительная улыбка на всю жизнь» на сайте [colgate.ru](http://colgate.ru)

# Colgate®

