

Colgate

ОСЛЕПИТЕЛЬНАЯ
УЛЫБКА
НА ВСЮ ЖИЗНЬ



СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
АССОЦИАЦИЯ РОССИИ

СТАНЬ НАСТОЯЩИМ

ЗУБНЫМ ЗАЩИТНИКОМ!

Как правильно чистить зубы

ЗУБНЫЕ
ЗАЩИТНИКИ

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 кончик зубной щетки



1. СНАРУЖИ

Чисти каждый зуб выметающими движениями от линии десны к краю зуба



5. ЯЗЫК

Не забудь почистить язык



Как сохранить ослепительную улыбку



Чисти зубы зубной пастой с фторидом 2 раза в день: после завтрака и перед сном



Используй зубную ленту каждый день



После каждой чистки зубов используй ополаскиватель для полости рта с фторидом



Не перекусывай сладким и чипсами слишком часто



Регулярно посещай стоматолога 2 раза в год