



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ



Расположите зубную щётку под углом 45° к линии десен и с помощью выметающих движений почистите зубы от десны к краю зуба



Такими же движениями очистите внутреннюю поверхность каждого зуба



Почистите жевательную поверхность каждого зуба движениями вперед-назад



С помощью кончика зубной щетки почистите внутреннюю поверхность каждого переднего зуба сверху и снизу



Не забудьте почистить язык!



Здоровый
Нижний

