

# Как сохранить здоровье зубов

## ПОСЕЩАЙТЕ СТОМАТОЛОГА

Поход к стоматологу два раза в год — то, что нужно. Профилактика и регулярный контроль специалиста помогут ликвидировать проблемы в зачатке, сохранить много денег и нервов, в том числе зубных.



## ЧИСТИТЬ ЗУБЫ НАДО РЕГУЛЯРНО И ПРАВИЛЬНО

Чистить зубы следует минимум дважды в день. Оптимальное время чистки зубов — около двух минут активных движений.



## ПРАВИЛЬНО ПОДБЕРИТЕ ЩЕТКУ И ПАСТУ

При выборе зубной пасты и жесткости зубной щетки проконсультируйтесь со своим стоматологом. Меняйте зубную щетку каждые 2 месяца.



## ПРЕДОХРАНЯЙТЕ ЗУБЫ ОТ КИСЛОТ И САХАРА

Постарайтесь сократить потребление сахара и сладких газированных напитков. Помните, что сахар способствует развитию и поддержанию жизнедеятельности бактерий.

