

УХОД ЗА ЗУБАМИ

Для чего нужно ухаживать за зубами?

- Чтобы предотвратить гни гниение и разложение пищевых остатков в полости рта.

Самая лучшая щетка та, у которой:

- между пучками щетинок есть промежутки;
- щетина не жесткая.

Сколько раз чистить зубы?

- Один раз и лучше утром. Перед сном следует хорошо прополоскать рот.

Где хранить щетку?

- Щетину щетки намылить мылом и хранить в сухой посуде. Перед употреблением смыть мыло теплой водой.

Что вредно для зубов, полости рта?

- Пользоваться металлическими предметами для чистки зубов.
- Употреблять горячую пищу сразу после холодной и наоборот, есть сладкое на ночь.
- Откусывание ниток, раскалывание зубами орехов, сосание пальцев.

Чтобы зубы не болели нужно:

- употреблять чаще твердую пищу: яблоки, морковь.
- разнообразить питание, в нем должны быть витамины, углеводы, белки.
- выпивать каждый день полстакана молока, задерживая во рту каждый глоток.

Если болит зуб?

- С силой надавит на указательный и большой палец той руки, со стороны которой болит зуб. (Народное средство)

