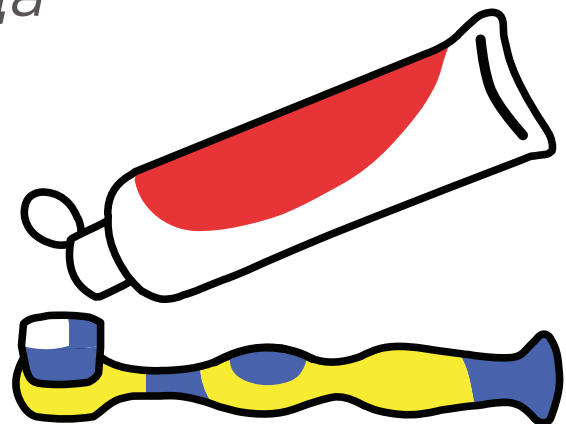


# Тістерді қалай тазалаған дұрыс?

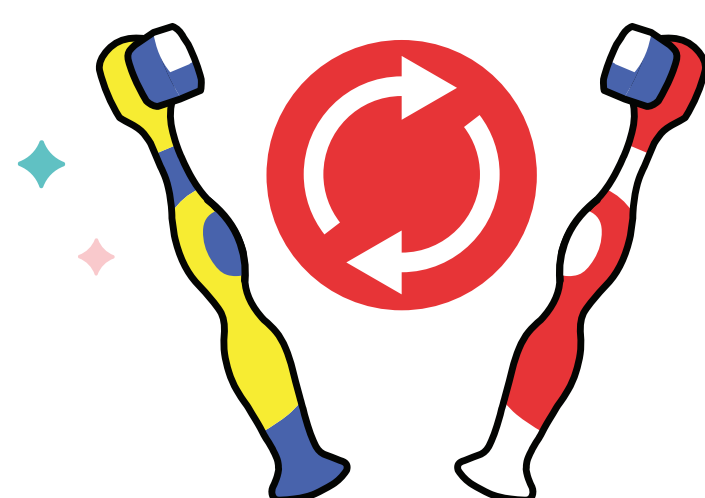
1

Тістерді фториді бар тіс пастасымен күніне 2 рет тазала: таңғы астан кейін және ұйықтар алдында



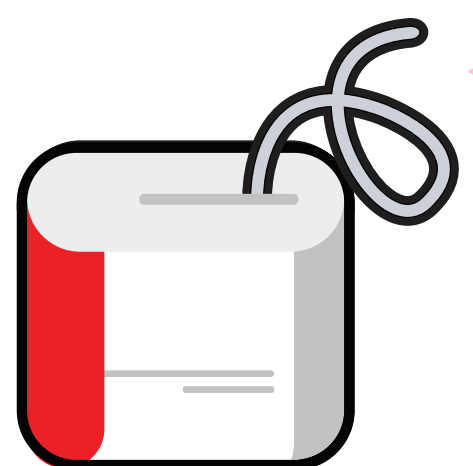
2

Тіс щеткасын 3 ай сайын ауыстыр



3

Тістердің арасындағы өңезді кетіру үшін тіс жібін пайдалан



4

Тісті тазалағаннан кейін аузыңды шайғыш құралмен шай



5

Тәттілерді және газдалған сусындарды азайт, олар тістерге зиян келтіреді



6

Батыл бол – тіс дәрігеріне жылына 2 рет қаралып тұр



1

**Сыртынан**

Әр тісті қызылиек сызығынан тіс жиегіне дейін сыпырғандай етіп тазала



2

**Ішінен**

Әр тістің ішкі бетін қызылиек сызығынан тіс жиегіне дейін сыпырғандай етіп тазала



3

**Шайнау беттері**

Әр тістің шайнайтын бетін алға-артқа қарай тазала



4

**Алдыңғы тістердің ішкі беттері**

Тіс щеткасының ұшымен жоғарғы және төменгі алдыңғы тістерді ішінен сыпырғандай етіп тазала



5

**Тіл**

Тілді тазалауды ұмытпа

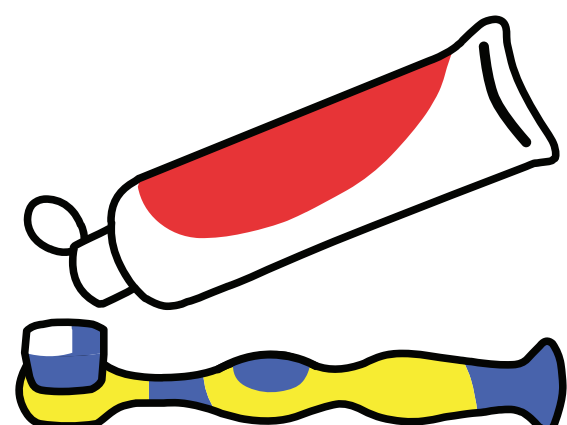
Тісіңді тазалағанда, кранды жап



# Как правильно чистить зубы?

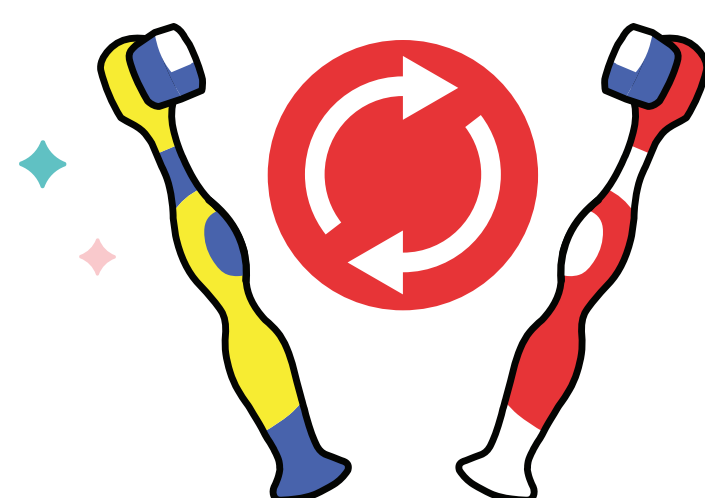
1

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 прополощи 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 выметающими движениями от линии десны к краю зуба



3

## Жевательные поверхности

Очисти жевательную поверхность каждого зуба, используя движения вперёд-назад



4

## Внутренние поверхности передних зубов

Выметающими движениями почисти верхние и нижние передние зубы изнутри, используя кончик зубной щётки



5

## Язык

Не забудь почистить язык

Закрывай кран, когда чистишь зубы

