

## **ПРАВИЛА УХОДА ЗА ЗУБАМИ**

- Полощите рот теплой кипяченой водой после еды.
- Ежедневно утром и перед сном чистите зубы зубной щеткой с зубным порошком или пастой.
- Чистите зубы не только справа налево, но и сверху вниз и снизу вверх, с наружной и внутренней сторон.
- Щетку после употребления тщательно прополощите.
- Никогда не чистите зубы чужой щеткой.
- Храните щетку в соленом растворе.