

20 МАРТА - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ПОЛОСТИ РТА

ТОП-5 «СЕКРЕТНЫХ» СОВЕТОВ СТОМАТОЛОГОВ!

ЖУЙТЕ!

Чтобы дёсны были здоровы, нужно есть как можно больше свежих фруктов и овощей.

ПЕЙТЕ КЕФИР!

А ещё молоко и простоквашу. Все кисломолочные продукты богаты кальцием и магнием, так нужным для крепких зубов.

ВРАЧИ ЗА РАЗНООБРАЗИЕ!

Нельзя постоянно пользоваться одной и той же зубной пастой, иначе снижается её эффективность. Каждый раз нужно покупать новую!

НИКУДА БЕЗ ГИГИЕНЫ!

Чистите зубы минимум 2 раза в день: после завтрака и на ночь. Жевательная резинка может стать альтернативой чистке зубов после обеда. Но жевать её можно не дольше 10 минут!

ЛЮБИТЕ СЕБЯ!

Такими, какие вы есть, и с таким цветом зубов, который дан вам природой. Отбеливать зубы специальными препаратами вредно. Они содержат гидроперит или высокую концентрацию хлора.

