

5 Шагов К

Здоровой Улыбке



Здоровые зубы важны для жевания, речи и внешнего вида.

Для здоровых зубов:

1. Чистите зубы дважды в день.
2. Используйте зубную нить каждый день
3. Избегайте сладких продуктов
4. Избегайте сладких напитков
5. Посещайте стоматолога два раза в год.

ОСНОВЫ ЧИСТКИ ЗУБОВ



1. Что мне нужно для чистки зубов?
Мягкая щетинистая зубная щетка и зубная паста с фтором.
2. Сколько зубной пасты мне нужно?
Размером примерно с горошину.
3. Сколько мне нужно чистить зубы?
Чистите зубы в течение 2 минут.
4. Зачем мне зубная нить?
Нитью можно удалить остатки пищи и зубной налет, до которых не может добраться зубная щетка.
5. Как мне пользоваться ниткой?
Используйте около 18 дюймов нити, но оставляйте между пальцами около двух дюймов. Аккуратно используйте нить между зубами, следуя изгибам

Министерство здравоохранения штата Миссури
и программа по охране полости рта
[health.mo.gov/oral health](http://health.mo.gov/oral%20health) ✨ 573.751.5874

РАВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ/ПОЗИТИВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ РАБОТОДАТЕЛЯ
Услуги, предоставляемые на недискриминационной основе
Лица, глухие, слабослышащие или имеющие
дефект речи может набрать 711 или 1-800-735-2966.