Полезные советы

1. Чистите зубы два раза в день. Желательно – с утра во время умывания и сразу перед тем, как идти спать. Полезно также чистить зубы после обильных трапез, содержащих сладкие (особенно липкие) или кислые блюда.

2. Если вы чистите зубы ребенку или пожилому человеку, встаньте перед ним так, чтобы смотреть сверху вниз. Это обеспечит хороший обзор и легкий доступ к полости рта. Между прочим, чистка зубов другому человеку позволяет составить неплохое представление о строении полости рта и недочетах в собственной технике чистки зубов.

3. Заменяйте зубную щетку каждые три месяца, или чаще – если вы заметили, что щетина начинает терять форму или загибаться в стороны. Всегда выбрасывайте щетку после того, как переболели простудой или гриппом.

4. Откажитесь от хранения щеток всей семьи в одном стаканчике, чтобы избежать обмена инфекцией при болезнях. Для хранения зубных щеток больше подойдут индивидуальные крепления на стене.

5. Стандартная инструкция по чистке зубов вполне подойдет и обладателям электрических щеток. Снизьте давление на зубы и уменьшите количество вращательных движений при чистке зубов – за вас это сделает сама зубная щетка.