



Чтобы зубки не болели, А белели и блестели, Нужно чистить день за днём Их с утра и перед сном.



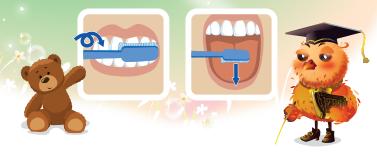




Чистить зубы нужно не менее 3 минут.

Не забывай про дёсна: они защищают корни зубов от вредных микробов. Делай им массаж щетинками круговыми движениями, и они будут здоровыми и красивыми.

Микробы селятся не только на зубах, дёснах, но и на языке, поэтому нужно чистить и язык.



«Зубная» математика.

Один. Если ты покушал, а под рукой не оказалось зубной пасты и щётки – прополощи рот водой. Два. Очищай последовательно по два зуба со всех сторон.

Три. Помни, что сладости – это друзья микробов, а друзья зубов – морковка, яблоки, молоко и творог!

Чтоб во рту не вырос пень, Чисти зубы каждый день.

Зубки радостно блестят, тебе спасибо говорят!