

# Рецепт для гигиены полости рта



Следуйте этим советам, чтобы сохранить здоровую улыбку.

- Чистите зубы два раза в день с помощью механической или ручной зубной щетки
- Используйте зубную пасту с фторидом
- Пользуйтесь зубной нитью раз в день
- Чистите язык
- Используйте антибактериальный ополаскиватель для полости рта с фторидом (без спирта)
- Пользуйтесь зубочистками или флосстиками (ВСЕГДА держите их под рукой)
- Используйте продукты, содержащие ксилит
- Пейте воду и полощите ею рот
- Надевайте капу
- Если у вас хронический стоматит или герпес губ, почистите зубы щеткой без зубной пасты, а затем прополощите антибактериальным ополаскивателем для полости рта с фторидом (без спирта)

ODS Community Dental

