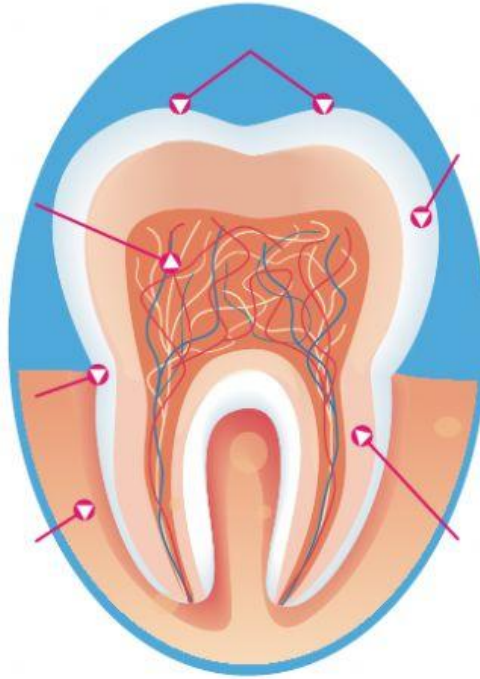


ГІГІЄНА РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ

1. Підпиши відповідні частини зуба.



2. Познач цифрами від 1 до 7 порядок дій по догляду за ротовою порожниною.

Поверхні змикання зубів очищають горизонтальними рухами: 10 зліва направо і 5 вперед-назад біля кожної пари зубів.

Обережно очистьте язик у напрямку від кореня до кінчика (найкраще за допомогою спеціальної насадки на зубній щітці).

Сполосніть щітку і витисніть на неї зубну пасту розміром з горошину.

Зовнішню і внутрішню поверхні зубів слід чистити рухами в напрямку від ясен по 5 разів біля кожної пари зубів.

Поступово переміщуйте щітку від бічних зубів до центральних.

Відірвіть приблизно 15 см зубної нитки і намотайте її кінчики на середні пальці. Вставте нитку в проміжок між зубами й очистьте його рухами вгору-вниз. Намагайтеся не пошкодити ясна.

Ретельно прополощіть рот, сполосніть зубну щітку.