



Календарь чистки зубов

Ставь галочку каждый раз,

☒ когда чистишь зубы ☒

(Имя ребенка) _____

ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐
☐ 	☐ 	☐ 	☐ 	☐ 	☐ 	☐ 



☐ Я чистил зубы зубной лентой ____ дней,
чтобы удалить зубной налёт между зубами

ДЕНЬ 8	ДЕНЬ 9	ДЕНЬ 10	ДЕНЬ 11	ДЕНЬ 12	ДЕНЬ 13	ДЕНЬ 14
 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐
☐ 	☐ 	☐ 	☐ 	☐ 	☐ 	☐ 



☐ Я никому не давал пользоваться своей зубной щеткой

ДЕНЬ 15	ДЕНЬ 16	ДЕНЬ 17	ДЕНЬ 18	ДЕНЬ 19	ДЕНЬ 20	ДЕНЬ 21
 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐
☐ 	☐ 	☐ 	☐ 	☐ 	☐ 	☐ 



☐ Я старался перекусывать полезной едой и есть меньше сладостей,
чтобы защитить зубы от «кислотных атак»!

ДЕНЬ 22	ДЕНЬ 23	ДЕНЬ 24	ДЕНЬ 25	ДЕНЬ 26	ДЕНЬ 27	ДЕНЬ 28
 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐
☐ 	☐ 	☐ 	☐ 	☐ 	☐ 	☐ 



☐ Я пойду на прием к стоматологу ____ 20 ____ г.

ДЕНЬ 29	ДЕНЬ 30	ДЕНЬ 31
 ☐	 ☐	 ☐
☐ 	☐ 	☐ 

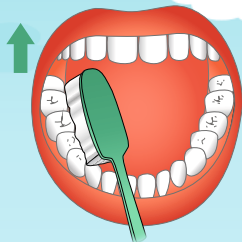
Основные правила,
которые помогут Вашему
ребенку сохранить
здоровые зубы:



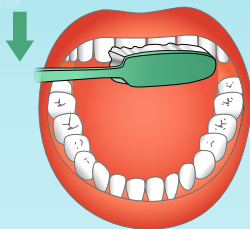
1. Необходимо тщательно чистить зубы детской пастой с фтором 2 раза в день: утром после завтрака и вечером перед сном.
2. Необходимо ежедневно использовать зубную нить для очищения боковых поверхностей зубов.
3. Необходимо посещать стоматолога два раза в год, даже если зубы ребенка не беспокоят.

Как правильно чистить зубы

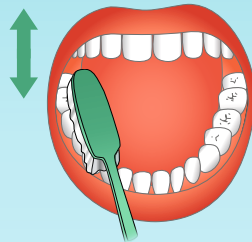
Покажите своему ребенку и попробуйте почистить зубы вместе



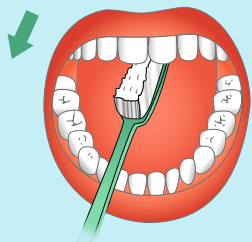
1. Необходимо чистить внутренние поверхности каждого зуба. Движения зубной щетки – снизу вверх.



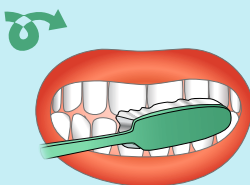
2. Зубная щетка должна располагаться вдоль линии десен. Движения зубной щетки – сверху вниз.



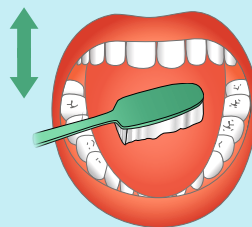
3. Почисти жевательную поверхность. Движения зубной щетки – вперед-назад.



4. Почисти внутреннюю сторону передних зубов. Движения зубной щетки – сверху вниз.



5. Почисти внешнюю сторону зубов круговыми движениями.



6. Не забудь почистить язык.



☒ На обратной стороне памятки предлагаем ознакомиться с календарем чистки зубов.

☒ Поместите его на видное место так, чтобы Ваш ребенок мог в нем ставить отметку каждый раз, когда он почистил зубы – утром и вечером

☒ Помогайте чистить зубы ребенку, тем самым выработаете правильную привычку по соблюдению регулярной гигиены полости рта.

☒ И Вы можете быть уверены, что у Вашего ребенка будут здоровые зубы и ослепительная улыбка.

Тренируйся каждый день, чтобы обладать белоснежной улыбкой!