

Привычка правильно чистить зубы



От состояния здоровья полости рта во многом зависит благополучие всего организма. Здоровые зубы делают правильным процесс потребления пищи, помогают правильно говорить.

Зубы нужно чистить утром и вечером, по три минуты.

Сначала чистят внешние их поверхности, потом внутренние, а затем жевательные поверхности.