**Консультация для родителей**

**ДЕВЯТЬ ПРАВИЛ  
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СОХРАНИТЬ ЗУБЫ**

**ЗДОРОВЫМИ И КРАСИВЫМИ**

**НЕОБХОДИМО:**

1. Чистить зубы два раза в день.  
2. Соблюдать правильную технику чистки зубов.  
3. Хотя бы один раз в день чистить зубы флоссом.  
4. Применять зубочистки.  
5. Соблюдать правила употребления сладкой пищи  
6. Ополаскивать рот водой или зубными эликсирам после каждого приема пищи.  
7. Чаще употреблять фрукты и овощи.  
8. Посещать стоматолога два раза в год.  
9. Вести здоровый образ жизни.

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН СЛЕДИТЬ ЗА СВОИМИ ЗУБАМИ И ТОГДА:  
• ОН БУДЕТ ЗДОРОВ   
• У НЕГО БУДЕТ ОСЛЕПИТЕЛЬНАЯ УЛЫБКА НА ВСЮ ЖИЗНЬ  
  
НЕЛЬЗЯ ЗАБЫВАТЬ, ЧТО  
**ЗУБЫ - ЭТО ЗЕРКАЛО ОРГАНИЗМА И ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ**