**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**