

ЧИЩЕННЯ ЗУБІВ з брекетами

Коротко про найважливіше

- ① **Плануйте більше часу:** встаньте вранці раніше і відведіть п'ять-шість хвилин на чищення зубів.
- ② **Чистьте після їжі:** з фіксованими брекетами чистити зуби потрібно після кожного прийому їжі; у повсякденному шкільному житті принаймні після сніданку, обіду та вечері.
- ③ **Догляд за зубами одним натисканням кнопки:** що стосується електричних зубних шіток, обирайте моделі з маленькою круглою голівкою та обертовою шіткою.
- ④ **Обирайте м'які зубні пасти:** зубна паста з фтором зміцнює зубну емаль. Уникайте використання відбілювальних паст.
- ⑤ **Тонкі маленькі помічники:** обирайте великі міжзубні щітки, щоб очистити простір між зубом і дротом, що з'єднує брекети.
- ⑥ **Очищення після фарбування:** Таблетки або ополіскувачі, які роблять наліт видимим, є хорошим варіантом. Це найпростіший спосіб дізнатися про помилки, допущені під час чищення зубів.