

# Как чистить зубы ребёнку

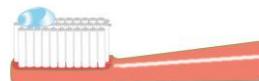
Полезная информация для тех, у кого есть ребёнок от 0 до 6 лет

## Чистите зубы утром и вечером мягкой щёткой с маленькой головкой

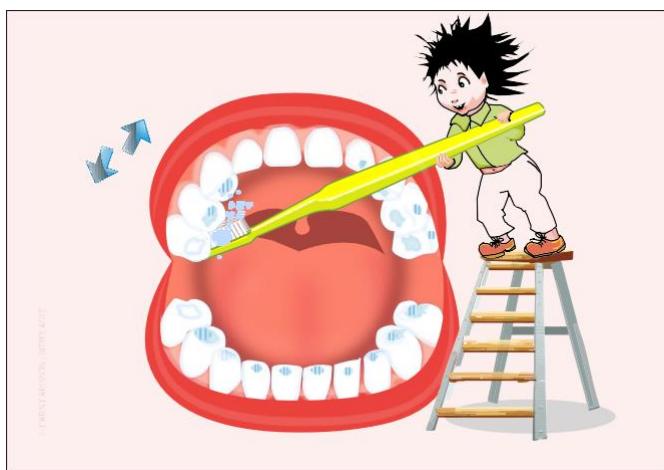
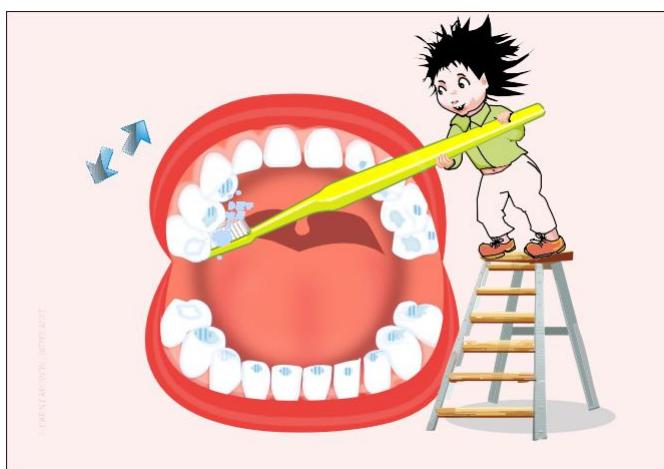
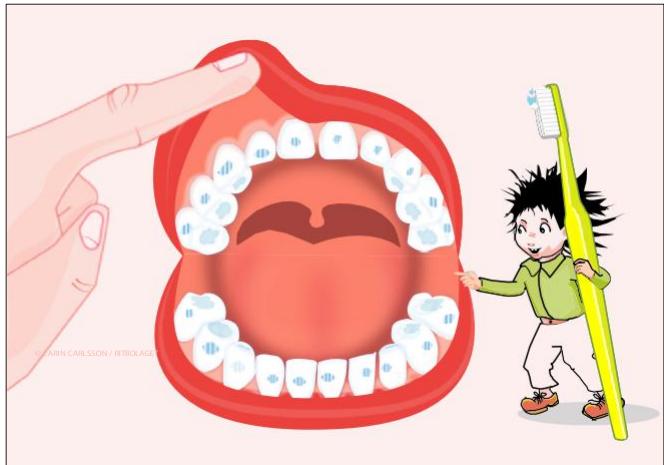
- Используйте детскую зубную пасту с фторидами.
- Посадите ребёнка на колени или встаньте наискосок за ребёнком.
- Распределите зубную пасту на щётке между всеми зубами.



Для детей до 2-х лет пасты нужно с ноготь мизинца ребёнка.



Для детей от 2-х до 6-ти лет пасты нужно с горошину.



## Теперь почистите внутреннюю сторону и жевательную поверхность

- Почистите внутреннюю сторону верхней челюсти.
- Затем жевательную поверхность верхней челюсти.
- Проделайте то же самое с нижней челюстью: почистите внешнюю и внутреннюю стороны и жевательную поверхность.

## Наконец, возмите это в привычку

- Дети могут сопротивляться: прибегните к игре, отвлеките и продолжите чистку.
- Детям до 10-ти лет нужно помогать с чисткой зубов.
- Ребёнку нельзя пить или есть после чистки зубов.

Свяжитесь с нами если вам нужна помощь!