

# Советы по чистке зубов

*Обратитесь к стоматологу, чтобы проверить, что вы чистите зубы так, как нужно именно вам.*

- Пользуйтесь щеткой с мягкой щетиной. Не давите на щетку. Сильный нажим может травмировать десны.
- Щетка должна быть правильного размера. Как правило, лучше меньше, чем больше.
- Держите щетку под углом 45 градусов к зубам. Заведите ворсинки щетки под десну.
- Аккуратно поводите ими из стороны в сторону, чтобы извлечь бактерии из-под десны.
- Зубы следует чистить со всех сторон — снаружи, со стороны языка и жевательную поверхность.
- Верхние и нижние передние зубы чистят с внутренней поверхности. Наклоните щетку и несколько раз проведите ею вверх-вниз. Передняя часть щетки должна располагаться на зубах и десне.
- Щетка очищает лишь несколько зубов одновременно. Меняйте её положение, чтобы правильно очищать каждый зуб.
- Для того чтобы предотвратить кариес, обязательно чистите зубы как минимум один раз в день — лучше всего перед сном. Если вы добавите вторую чистку — после завтрака, это поможет удалять бактерии, живущие на зубах и деснах.
- Не торопитесь! Чистке зубов следует уделять не менее 3 минут.
- Горошины зубной пасты с фтором достаточно.
- Меняйте щетку, когда щетина начнет расходиться в стороны. Изношенной щеткой невозможно тщательно очистить зубы.



Если вам нужна помощь в поиске стоматолога или возникли вопросы о стоматологическом страховом покрытии, посетите [www.hndental.com](http://www.hndental.com).

Или звоните:  
округ Los Angeles  
**1-844-233-4522**

Округ Sacramento  
**1-833-493-0428**

Часы работы: с 8 а.м.  
до 5 р.м. по тихоокеанскому  
времени (PT)  
Пользователям TDD/TTY  
следует звонить на номер  
**1-800-466-7566**.

Источник и веб-сайт:

*Как чистить зубы.* Американская ассоциация стоматологов (ADA), [www.mouthhealthy.org](http://www.mouthhealthy.org).

Данная информация не заменяет медицинские и стоматологические услуги. Всегда следуйте рекомендациям своего поставщика медицинских услуг.

Компания Health Net Community Solutions, Inc., является дочерней организацией компаний Health Net, LLC, и Centene Corporation. Health Net — это зарегистрированный знак обслуживания компании Health Net, LLC. Все права защищены.

FLY1954752RH01w (4/25)