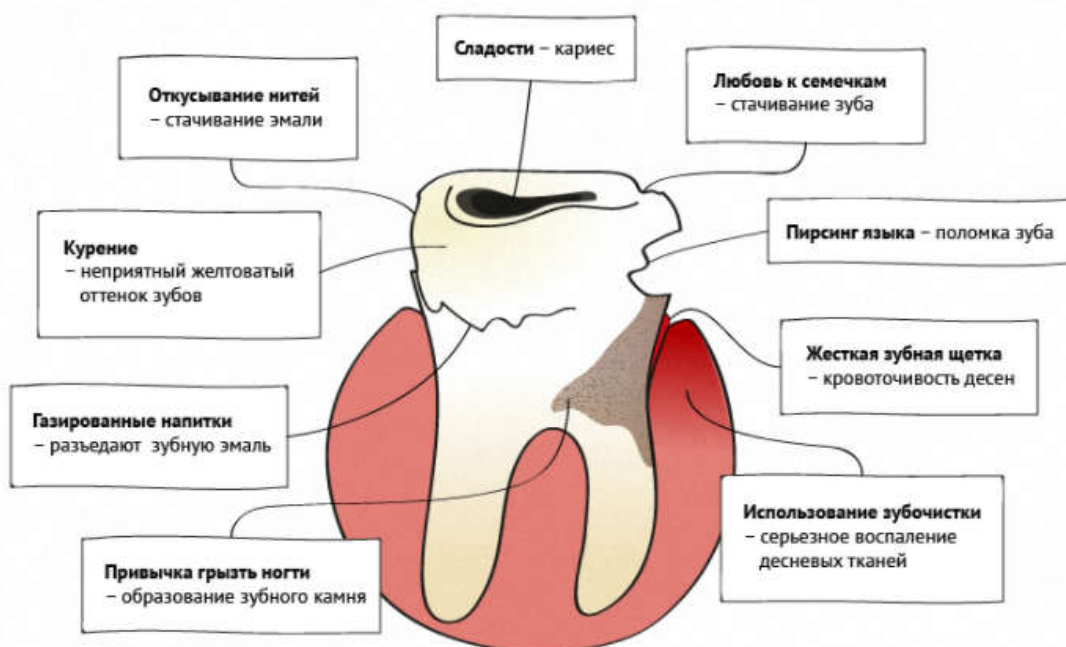




ELMA
СТОМАТОЛОГИЯ

Привычки, которые разрушают наши зубы



Как сохранить зубы здоровыми



Чистить зубы два раза в день
– после завтрака и перед сном

Зубные щетки должны быть
только из синтетической
щетины

Пасты с мелкими абразивными
частичками гораздо лучше
очищают зубы от плотного
налета

Меняйте свою зубную щетку
2-3 раза в месяц



Два раза в год посещайте стоматолога



Пользуйтесь зубной нитью



Ешьте больше свежих фруктов
и овощей



Жуйте после еды жевательную резинку
без сахара, но не более 15 минут



Забудьте о слишком горячей или холодной пище

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ЗУБОВ:

МОРКОВЬ, СЕЛЬДЕРЕЙ, , ТЫКВА, , РЕДИС,
ДАЙКОН, ЛУК, ЯБЛОКИ, 
, , ГРИБЫ ШИИТАКЕ, ПЕТРУШКА, МЯТА,
ШПИНАТ, БРОККОЛИ, КИТАЙСКАЯ КАПУСТА,
, , МОЛОКО, КЕФИР, ,
НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ, ГОВЯДИНА, КУРИЦА,
ИНДЕЙКА, , МОРСКИЕ ВОДОРОСЛИ, КУНЖУТ,
ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ, , **МИНДАЛЬ,** , 