

Colgate

ӨМІР БОЙЫ  
ЖАРҚЫРАҒАН  
КҮЛКІ



КСБА

«Қазақстан Стоматологтарының  
Бірыңғай Ассоциациясы» ҚБ

**ТІС**



# НАҒЫЗ ҚОРҒАУШЫСЫ БОЛ!

Тісті қалай дұрыс тазалау қажет

## 2. ІШІНЕН

Қызыл иек сызығынан тіс шетіне қарай сыпырғандай қимылмен әрбір тістің ішкі бетін тазала



## 3. ШАЙНАУ БЕТТЕРІ

«Алдыға-артқа» қозғалыстарын қолдана отырып, әрбір тістің шайнау бетін тазала



## 4. АЛДЫҒЫ ТІСТЕРДІҢ ІШКІ БЕТТЕРІ

Тіс қылсабының ұшын қолдана отырып, сыпырғандай қимылмен жоғарғы және төменгі алдыңғы тістерді тазала



## 1. СЫРТЫНАН

Әрбір тісті қызыл иек сызығынан тіс шетіне қарай сыпырғандай қимылмен тазала



## 5. ТІЛ

Тілді тазалауды ұмытпа



## Көз жауын алатын күлкіні қалай сақтауға болады



Тісті фториді бар тіс пастасымен күніне 2 рет: таңғы астан кейін және ұйықтар алдында тазала



Тіс жібін күнде қолдан



Тістерді әрбір тазалағаннан кейін ауыз қуысына арналған фториді бар ауыз шайғышты қолдан



Тәтті тағамдарды және қытырлақтарды жиі жеме



Жылына 2 рет тіс дәрігеріне тұрақты барып тұр