



HAQIQIY TISH HIMYOYACHISIGA AYLAN! Tishlarni to'g'ri tozalash



2. ICHKARIDAN

Milklardan tishning chetiga qarab, tepadan-pastga ishqab yuvib, har bir tishning ichki yuzasini tozalang.



3. JAG' TISHLARI

Har bir tishning chaynash yuzasini oldinga va orqaga harakatlar bilan ishqab tozalang.



4. OLD TISHLARNING ICHKI YUZASI

Tish cho'tkasining uchidan foydalanib, tepa va pastdagi old tishlarning orqa devorini ishqab tozalang.



1. TASHQARIDAN

Har bir tishni milklardan tishning chetiga qarab, tepadan-pastga ishqab yuving.



5. TIL

Tilni ham tozalashni unutmang.



Yorqin tabassumni saqlab qolish



Tishlarni ftoridli tish pastasi bilan kuniga 2 marta tozalang: nonushtadan so'ng va uyquga yotishdan avval.



Tish tozalash lentasidan har kuni foydalaning.



Har gal tishni tozalagach, ftoridli og'iz chayish suyuqligidan foydalaning.



Shirinlik va chipslarni kamroq iste'mol qiling.



Yiliga kamida 2 marta stomatolog ko'rigida bo'ling.