



Tish himoyachisining tish tozalash kalendari

Yorqin tabassurning super kuchiga ega bo'lish uchun har kuni mashq qiling

(Kichkintoyning ismi)

Tishlarni har gal tozalaganingizda, belgi qo'ying:

1-KUN	2-KUN	3-KUN	4-KUN	5-KUN	6-KUN	7-KUN



Men tishlarimdagi karachni yo'q qilish uchun ularni _____ kun davomida tish lentasi bilan tozaladim

8-KUN	9-KUN	10-KUN	11-KUN	12-KUN	13-KUN	14-KUN



Men o'zining tish cho'tkamni hech kimga foydalanish uchun bermadim

15-KUN	16-KUN	17-KUN	18-KUN	19-KUN	20-KUN	21-KUN



Men foydali taomlar bilan tamaddi qilishga va shirinliklarni kamroq yeyishga harakat qildim. Bu bilan men tishlarimni "kislotali hujumlardan" himoya qildim!

22-KUN	23-KUN	24-KUN	25-KUN	26-KUN	27-KUN	28-KUN



Men stomatolog ko'rigiga boraman

(Kun)

29-KUN	30-KUN	31-KUN

Yorqin tabassurning superkuchini mashq qilish qoidalari

1. Tishlarni ftoridli tish pastasi bilan kuniga 2 marta tozalang: nonushtadan so'ng va uyquga yotishdan avval
2. Tish tozalash lentasidan har kuni foydalaning
3. Har gal tishni tozalagach, ftoridli og'iz chayish suyuqligidan foydalaning
4. Shirinliklar va chipslar bilan kamroq tamaddi qiling
5. Stomatolog ko'rigidan yiliga 2 marta doimiy o'tib turing

Colgate®

BIR UMRGA
YORQIN
TABASSUM



"MENING IFODALI TABASSUMIM" ILOVASINI
KO'CHIRIB OLING VA O'YNANG!



OTA-ONALAR UCHUN MA'LUMOT



Og'iz bo'shlig'ining sog'ligi – farzandingiz umumiy sog'lig'ining muhim qismi. Aynan SIZ farzandingizda uning ilk yoshlaridanoq og'iz bo'shlig'ini to'g'ri parvarishlash haqida ko'nikma hosil qilishingiz va bunda unga namuna bo'lishingiz mumkin.

TISHLARNI TOZALANG

Bu nima uchun muhim?

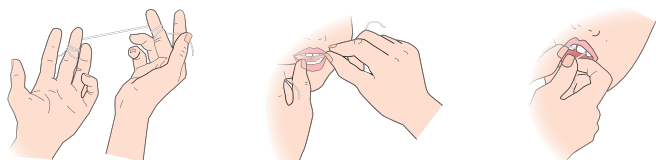
- Bolalar tishlarini ftoridli tish pastasi bilan kamida kuniga 2 marta yuvishlari lozim: nonushtadan so'ng va uyqudan avval.
- Tishlarni doimiy tozalab turish farzandingizning tishlari va milkleri sog'lom bo'lishiga yordam beradi.
- Tishlar tozalanganida ulardagi kariyesga olib kelishi mumkin bo'lgan karach ketadi. Tish pastasidagi ftorid tishlarni mustahkamlash va kariyesning oldini olishga yordam beradi.



TISH LENTASIDAN HAR KUNI FOYDALANING

Bu nima uchun muhim?

- Tish lentasidan har kuni foydalanish tish cho'tkasi yetib bormaydigan yuzalardan karachni olib tashlashga yordam beradi.
- Farzandingiz 8 yoshga yetgunicha uning tishlarini lenta bilan o'zingiz tozalang.



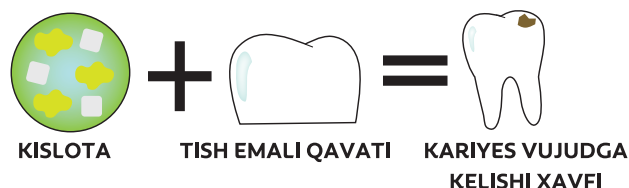
FTORIDLI OG'IZ CHAYISH SUYUQLIGIDAN FOYDALANING

Bu nima uchun muhim?

- Ftoridlar tishlarni mustahkamlaydi va ularni kariyesdan himoya qiladi.
- Ftoridli og'iz chayish suyuqligi tishlarni qo'shimcha darajadagi himoya bilan ta'minlaydi. Shuningdek ftoridli tish pastasining kariyesga qarshi xususiyatini kuchaytiradi.

TAMADDILAR SONINI CHEKLANG BU «KISLOTA HUJUMI» NI TO'XTATISH UCHUN KERAK

Bu nima uchun muhim?



- Bola har gal yegulik iste'mol qilganida uning og'zida taxminan 20 daqiqa davomida "kislota hujumi" sodir bo'ladi. Shu sababli ham shirin va yopishqoq yeguliklarni tamaddi qilishni cheklash lozim. Shuningdek farzandingizga kun davomida tez-tez tamaddi qilishni ta'qiqlash ham muhim.

STOMATOLOG KO'RIGIDAN DOIMIY O'TIB TURING

Bu nima uchun muhim?

- Og'iz bo'shlig'ini sog'lom saqlashda stomatolog va gigiyenistlar — farzandingizning do'stlari. Paydo bo'lishi ehtimoli bo'lgan muammolarning oldini olish uchun ular bolalarning tishlari va milkleri holatini doimiy tekshirib nazorat qilib turadilar.
- Farzandingizning tishlari og'rimasa ham stomatolog ko'rigidan yiliga 2 marta doimiy o'tib turing.





Календарь чистки зубов Зубного Защитника

Тренируйся каждый день, чтобы обладать Суперсилой Ослепительной Улыбки

_____ (Имя ребенка)

Ставь галочку каждый раз, когда чистишь зубы:

ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7



Я чистил зубы зубной лентой _____ дней, чтобы удалить зубной налет между зубами.

ДЕНЬ 8	ДЕНЬ 9	ДЕНЬ 10	ДЕНЬ 11	ДЕНЬ 12	ДЕНЬ 13	ДЕНЬ 14



Я никому не давал пользоваться своей зубной щеткой.

ДЕНЬ 15	ДЕНЬ 16	ДЕНЬ 17	ДЕНЬ 18	ДЕНЬ 19	ДЕНЬ 20	ДЕНЬ 21



Я старался перекусывать полезной едой и есть меньше сладостей, чтобы защитить зубы от «кислотных атак»!

ДЕНЬ 22	ДЕНЬ 23	ДЕНЬ 24	ДЕНЬ 25	ДЕНЬ 26	ДЕНЬ 27	ДЕНЬ 28



Я пойду на прием к стоматологу _____

(Дата)

ДЕНЬ 29	ДЕНЬ 30	ДЕНЬ 31

Правила тренировки Суперсилы Ослепительной Улыбки

1. Чисти зубы зубной пастой с фторидом 2 раза в день: после завтрака и перед сном.
2. Используй зубную ленту каждый день, чтобы удалить зубной налет между зубами.
3. После каждой чистки зубов используй ополаскиватель для полости рта с фторидом.
4. Не перекусывай сладким слишком часто.
5. Регулярно посещай стоматолога 2 раза в год.

Colgate®

**ОСЛЕПИТЕЛЬНАЯ
УЛЫБКА
НА ВСЮ ЖИЗНЬ**



СКАЧАЙ ПРИЛОЖЕНИЕ

«МОЯ ОСЛЕПИТЕЛЬНАЯ УЛЫБКА» И ИГРАЙ!



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

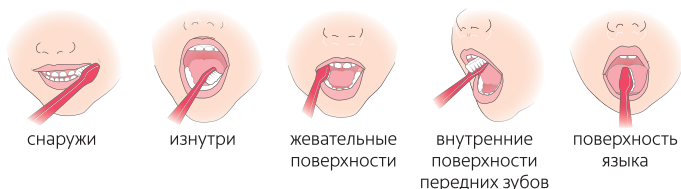


Здоровье полости рта — важная составляющая общего здоровья Вашего ребенка. Именно Вы можете привить своему ребенку правильные навыки ухода за полостью рта с самого раннего детства и стать примером для подражания.

ЧИСТИТЕ ЗУБЫ

Почему это важно:

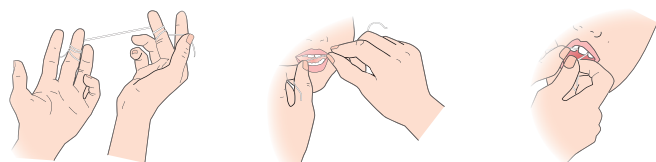
- Дети должны чистить зубы зубной пастой с фторидом не менее 2 раз день: после завтрака и перед сном.
- Регулярная чистка зубов поможет Вашему ребенку сохранить зубы и десны здоровыми.
- Во время чистки зубов удаляется зубной налет, который может привести к развитию кариеса. Фторид в зубной пасте помогает укрепить зубы и предотвратить кариес.



ЕЖЕДНЕВНО ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗУБНУЮ ЛЕНТУ

Почему это важно:

- Ежедневное использование зубной ленты помогает удалить налет, недоступный для зубной щетки.
- Чистите зубы лентой своему ребенку, пока ему/ей не исполнится 8 лет.



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ФТОРИДСОДЕРЖАЩИЙ ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ДЛЯ ПОЛОСТИ РТА

Почему это важно:

- Фториды укрепляют зубы и помогают защитить их от кариеса.
- Фторидсодержащий ополаскиватель обеспечивает дополнительный уровень защиты зубов, усиливая противокариесные свойства зубной пасты с фторидом.

ОГРАНИЧЬТЕ КОЛИЧЕСТВО ПЕРЕКУСОВ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ «КИСЛОТНУЮ АТАКУ»

Почему это важно:



- Каждый прием пищи вызывает «кислотную атаку» во рту ребенка. Вот почему важно ограничить количество перекусов из сладких и липких продуктов, а также не разрешать ребенку часто перекусывать в течение дня.

РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ СТОМАТОЛОГА

Почему это важно:

- Стоматолог и гигиенист — друзья Вашего ребенка в сохранении здоровья полости рта. В ходе регулярных осмотров они проверяют состояние зубов и десен ребенка, чтобы предотвратить возможные проблемы.
- Посещайте стоматолога 2 раза в год.

