

Советы по чистке зубов¹⁻⁵

HALEON

- ✓ Чистите зубы **ежедневно, два раза в день**, используя фторидсодержащую зубную пасту
 - Один раз перед ночным сном и второй раз – в другое время в течение дня
- ✓ **Меняйте зубную щетку** регулярно (каждые 1–3 месяца)¹
- ✓ Спросите вашего стоматолога о наиболее подходящей для вас **технике чистки зубов**
- ✓ **Уменьшите потребление сладкой пищи** и напитков и не чистите зубы сразу после еды

Пример техники чистки зубов:



SENSODYNE

parodontax

Aquafresh

Ссылки:

1. Public Health England, Department of Health Delivering better oral health: an evidence-based toolkit for prevention. 2017
2. <https://www.bda.org/brushing>
3. <https://www.dentalhealth.org/>
4. <https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/b/brushing-your-teeth>
5. <https://www.ada.org.au/Your-Dental-Health/Adults-31-64/brushing>

Товарный знак принадлежит и используется группой компаний Хелеон.

АО «Хелеон Рус» РФ, 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, помещение III, комната 9, эт. 6. Тел. +7 (495) 777-98-50

PM-RU-AQU-24-00005