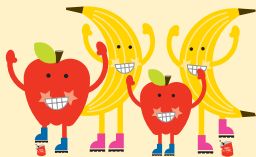
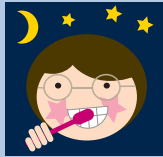


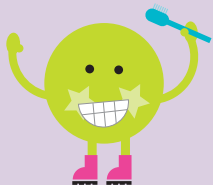
# 7 шагов к прекрасной улыбке



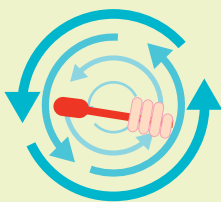
Сократите потребление газированных напитков и перекусывайте более здоровой пищей



Чистите зубы два раза в день и регулярно заменяйте зубную щетку



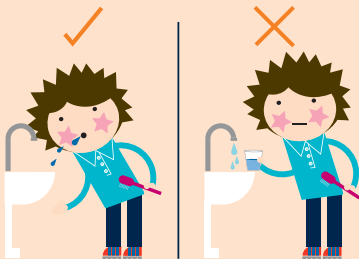
Используйте фторосодержащую зубную пасту в количестве размером с горошину



Чистите зубы круговыми движениями



Чистите зубы в течение двух минут



Сплюньте, не полощите рот



Регулярно посещайте зубного врача

**teeth.tlc**  
Tender Loving Care for Teeth

visit: [www.teeth.tlc.com](http://www.teeth.tlc.com)  
or call the free Healthline:  
**0500 20 20 30**

**NHS**  
Grampian



**Здоровые зубы – это залог полноценной жизни: еда, общение и улыбка невозможны без них.**

**Teeth TLC** - это увлекательная новая акция NHS Grampian, целью которой является содействие в обеспечении гигиены полости рта. Интересная и информативная, она включает в себя все: от детских мероприятий до самых последних ключевых разработок в области гигиены ротовой полости. Являетесь ли вы родителем, студентом, работодателем или специалистом, вы найдете всю необходимую для вас информацию и полезные советы, как сохранить здоровые зубы и десны на долгие годы.

Так что же вы ждете? Посетите сайт **[www.teeth.tlc.com](http://www.teeth.tlc.com)** сегодня, чтобы получить полезную информацию о том, как добиться красивой улыбки, найти зубного врача, и еще многое другое! Вы также можете позвонить бесплатно в Healthline по телефону: **0500 20 20 30.**