



АУЫЗ ҚУЫСЫ АУРУЛАРЫНЫҢ АЛДЫН АЛУ

КҮЛКІНІҢ АРТЫНДА АУРУ ЖАСЫРУЫ МҮМКІН!
БАЛАҢЫЗДЫҢ КҮЛКІСІ ҚАНДАЙ?



Тіс саулығына көңіл
бөлу – ауыз қуысы мен
ас қорыту жүйесі
ауруларының алдын
алудың негізі



Балаларыңызға үлгі болыңыз: тісіңізді
күніне **екі рет тазалап**, бұл әрекетті
отбасылық дәстүрге айналдырыңыз.



Дұрыс тіс щеткасы мен фторы бар **тіс
пастасын** таңдаудың маңызы зор.



Дұрыс тамақтану қағидаларын ұстаныңыз:
қантты, әсіресе тәтті тағам мен қант қосылған
сусындарды азайтыңыз, көкөністер мен
жемістерді көбірек тұтынып, таза су ішіңіз.



Стоматологқа **жылына кем дегенде екі рет**
қаралыңыз. Бұл туындауы мүмкін
мәселелерді ерте анықтап, тісіңізді дер
кезінде емдеуге мүмкіндік береді.