Лучше не чистить, чем не уметь.  
  
Главная задача чистки зубов это полное очищение ротовой полости, от края до края, так, чтобы между зобов и в любой области внутри рта не оставалось остатков еды. Любой мало заметный продукт может повлиять на зуб так, что боль будет уже совсем незаметной.  
  
Лучше не чистить, чем совсем не уметь. При неправильной чистке зубов создается длинный список проблем из сложных медицинских названий, чтобы избежать всего этого ужаса стоматологи разработали следующий свод правил:  
  
- чистка ротовой полости должна занимать более 2‑х минут.  
  
- прочитаем качественно все самые потайные места своего рта.  
  
- без сильных нажатий, они смогут привести лишь к ухудшению эмали.  
  
- верхние и нижние зубы чистим отдельно.  
  
- движения щетки должны словно выметать лишнее из ваших зубов и идти от десен вверх.  
  
- на жевательной поверхности используются горизонтальные движения.  
  
- обязательная чистка неба, языка и внутренней стороны щек.  
  
Вот и все правила качественной чистки зубов. Это не сложно. Ты только попробуй! Выдели на это немного по больше времени и у тебя все получится. Удачи!