

Công thức tạo thói quen chăm sóc sức khỏe răng miệng



Hãy làm theo những lời
khuyên sau đây để có
nụ cười khỏe mạnh.

- Đánh răng hai lần một ngày bằng bàn chải đánh răng điện hoặc bàn chải thường
- Sử dụng kem đánh răng chứa florua
- Dùng chỉ nha khoa một lần mỗi ngày
- Làm sạch lưỡi
- Sử dụng nước súc miệng kháng khuẩn chứa florua (không chứa cồn)
- Sử dụng tăm xỉa răng hoặc tăm chỉ nha khoa (Cắt ở MỌI NƠI)
- Sử dụng các sản phẩm chứa xylitol
- Uống nước và súc miệng với nước
- Đeo dụng cụ bảo vệ răng khi chơi thể thao
- Đối với những người bị nhiệt miệng mãn tính hoặc mụn rộp, không đánh răng bằng kem đánh răng, sau đó súc miệng bằng nước súc miệng kháng khuẩn chứa florua (không chứa cồn)

ODS Community Dental

