

我的口腔健康習慣秘訣



遵循這些提示，
保持健康的笑容。

- 每天刷牙兩次，使用機械或手動牙刷
- 使用含氟牙膏
- 每天使用牙線一次
- 清潔舌頭
- 使用含氟的抗菌漱口水（不含酒精）
- 使用牙籤或牙線（隨身攜帶）
- 使用木糖醇產品
- 喝水，用水漱口
- 穿戴運動護具
- 對於慢性口腔潰瘍或唇皸疹患者，刷牙時不用牙膏，然後用含氟的抗菌漱口水（不含酒精）漱口。

ODS 社區牙科

