

رهنمای من برای عادت های صحت دهن

این نکات را رعایت کنید تا یک لبخند زیبا داشته باشید.



- روزی دو بار برس بزنید، با برس میخانیکی یا دستی
- از کریم دندان حاوی فلوراید استفاده کنید
- روزی یک بار نخ دندان بکشید
- زبان خود را تمیز کنید
- از دهانشویه ضدبakteria حاوی فلوراید استفاده کنید (بدون الکل)
- از خلال دندان یا نخ دندان های دسته دار استفاده کنید (آن ها را همیشه همراه خود داشته باشید)
- از محصولات زایلپیتول استفاده کنید
- آب بنوشید و دهن را با آب غرغره کنید
- از محافظ ورزشی استفاده کنید
- برای کسانی که زخم های مزمن یا تبخال دارند، بدون کریم دندان برس بزنید و سپس با دهن شویه ضدبakteria حاوی فلوراید (بدون الکل) شستشو دهید



ODS Community Dental