

# Звички, що допомагають підтримувати здоров'я зубів



Дотримуйтеся цих порад, щоб мати чудову посмішку.

- Чистьте зуби двічі на день електричною або звичайною зубною щіткою
- Використовуйте зубну пасту з фторидом
- Чистьте міжзубні проміжки ниткою раз на день
- Очищайте язик
- Використовуйте антибактеріальний ополіскувач для рота з фторидом (без спирту)
- Використовуйте зубочистки або флосери (вони мають бути СКРІЗь)
- Їжте продукти з ксилітом
- Пийте воду та ополіскуйте нею рот
- Носіть капу
- Якщо у вас хронічний стоматит або герпес, чистьте зуби без зубної пасти, а потім користуйтеся антибактеріальним ополіскувачем для рота з фторидом (без спирту)

ODS Community Dental

