



نصائح لأسنان أقوى لصحتك



1 استخدم معجون الأسنان فلوريد (مع كمية فلوريد تبلغ ما لا يقل عن 1,350 جزء في المليون، تكون مكتوبةً على الأنبوب).



2 نظف أسنانك بالفرشاة مرتين في اليوم. يجب أن يكون هذا آخر شيء تقوم به دائماً في الليل، ومرة أخرى أثناء النهار.



3 اغسل أسنانك بالفرشاة لمدة دقيقتين.



4 بعد تنظيف أسنانك بالفرشاة ، ابصق معجون الأسنان ولكن لا تشطف بالماء لأن ذلك سوف يغسل الفلوريد عن أسنانك



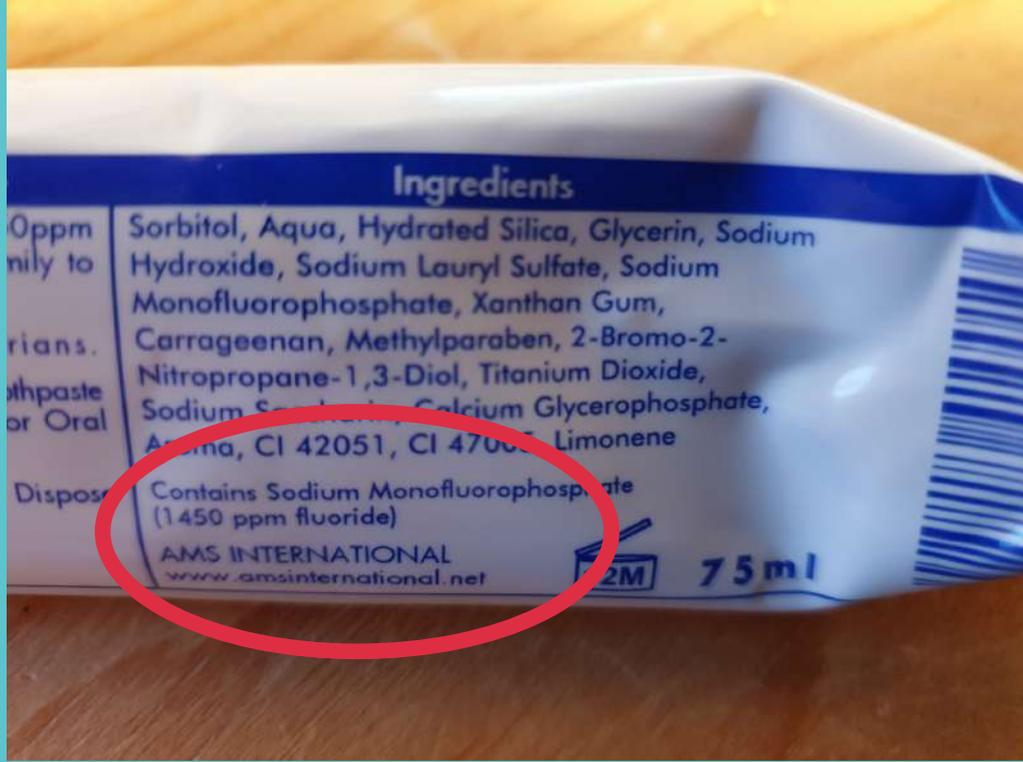
5 قلل من تناول الطعام والمشروبات السكرية، وحاول تناولها فقط مع وجبات الطعام.



6 اختر أكلات خفيفة صحية بين الوجبات، مثل الفواكه، والخضروات، والفسار العادي، والحمص قليل الدسم أو الجبن.



نصائح لأسنان أقوى لصحتك



- * لمعرفة كمية الفلوريد الموجودة في معجون الأسنان، تحقق من الجزء الخلفي من الأنبوب.
- * في قسم المكونات، بإمكانك أن تقرأ كمية الفلوريد بنسبة جزء في المليون.

صحة الفم أمر مهم لصحتك العامة