



نکات مهم بهداشت دندان



برای سلامتی خود



۱ از خمیردندان حاوی فلوراید استفاده کنید (حداقل غلظت فلوراید درج شده روی تیوپ خمیردندان باید ۱.۳۵۰ «قسمت در میلیون یا ppm» باشد).

1



۲ روزی دو بار مسواک بزنید. هر شب قبل از خواب و یک نوبت دیگر در طول روز مسواک بزنید.

2



۳ به مدت ۲ دقیقه دندان‌هایتان را مسواک بزنید.

3



۴ بعد از مسواک زدن، کف خمیردندان را از دهانتان بیرون بریزید، اما با آب نشویید، زیرا با این کار فلوراید از دندان‌ها شسته می‌شود.

4



۵ مصرف غذاها و نوشیدنی‌های شیرین را کاهش دهید و سعی کنید آن‌ها را فقط همراه با وعده‌های غذایی میل کنید.

5



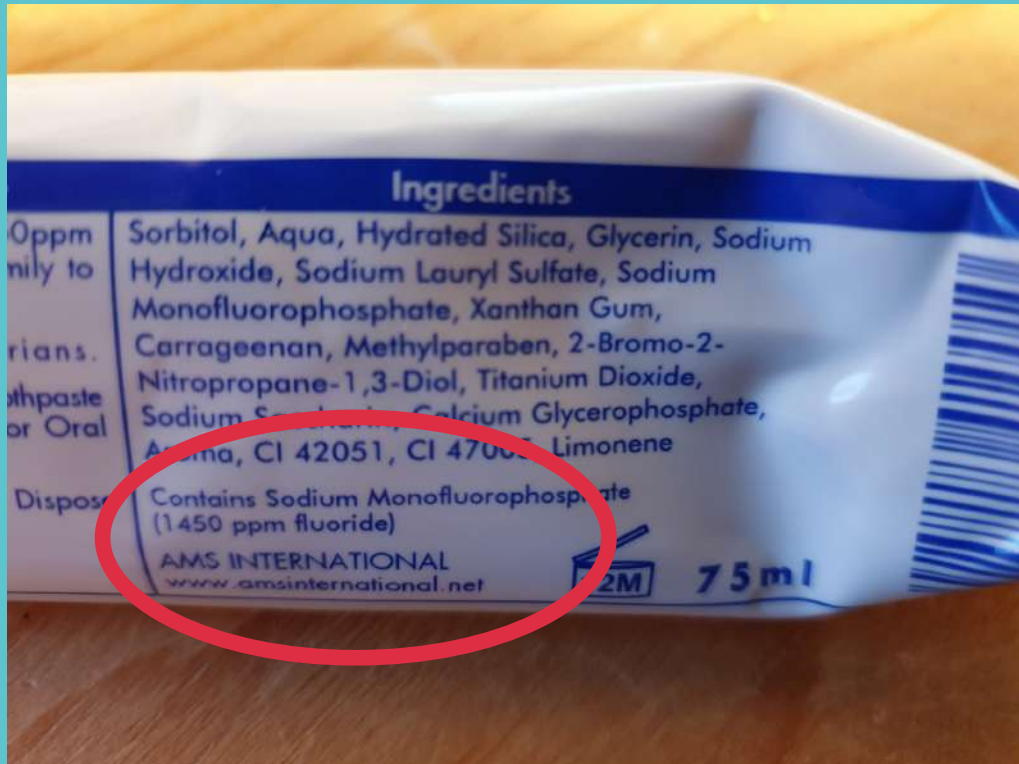
۶ میان وعده‌های سالم مانند میوه، سبزیجات، ذرت بو داده ساده، پنیر یا خُمص کم‌چرب مصرف کنید.

6



نکات مهم بهداشت دندان

برای سلامتی خود



*برای آگاهی از میزان فلوراید موجود در خمیردندان، به پشت تیوپ آن نگاه کنید.
*در بخش ترکیبات خمیردندان می‌توانید میزان **ppm فلوراید** را ببینید.

داشتن دهانی سالم نقش مهمی در سلامت عمومی بدن شما دارد