

为健康口腔而自豪

向Toothie学习良好的口腔健康习惯

你知道吗？

照顾好你的牙齿和口腔非常重要，因为病菌会导致牙疼、龋病，而且牙齿上会有龋洞。

www.worldoralhealthday.org



World Oral
Health Day
20 March



每天早晚刷牙

- 使用含氟牙膏和软毛牙刷，确保你的牙刷没有损坏，以便有效清洁你的牙齿。
- 用牙刷轻柔得画小圈圈，刷2分钟。
- 记得刷牙范围包括牙齿所有表面：外面、里面、咬合面。
- 吐出牙膏，但不要立即漱口，不然会将保护牙齿的氟化物洗掉。
- 绝不能晚上刷牙后进食，睡前保持口腔清洁非常重要。否则病菌会整晚都粘在你的牙齿表面。



更多Toothie技巧

- 定期去看牙医。
- 吃健康的食物和饮料。
- 健康的口腔也有助于保护你的身体健康。

健康口腔助你生活更美好