

# 为健康口腔 而自豪

向Toothie学习良好的口腔健康习惯

## 每天早晚刷牙

- 使用含氟牙膏和软毛牙刷。确保牙刷毛没有磨损，否则无法有效清洁牙齿。
- 轻轻地以画圆圈的方式刷牙两分钟。



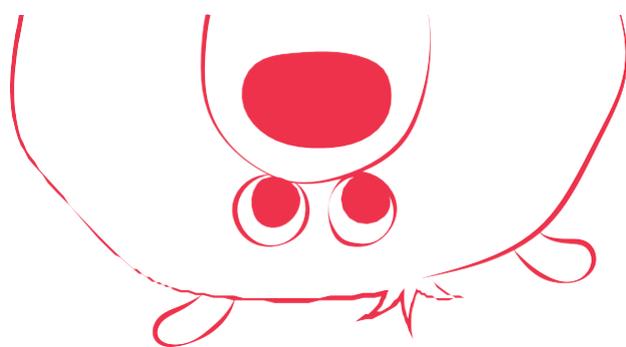
## Toothie说

关注牙齿和口腔健康非常重要，  
因为细菌会导致牙疼、  
龋病和龋洞。

- 记住要刷到牙齿的所有表面：外侧面、内侧面和咀嚼面。
- 吐出牙膏，但不要在刷牙后立即用水漱口。立即漱口会冲掉有助于保护牙齿的氟化物。
- 晚上刷牙后不要吃零食。一定要清洁完口腔再睡觉。否则，细菌会整夜黏附在牙齿上。

## 定期去看口腔医生

- 口腔医生会要求你张大嘴巴。
- 然后会检查你的牙齿生长情况。
- 口腔医生还会帮你保持牙齿的清洁和健康。



## 健康饮食

- 过多的糖对每个人都有害。
- 如果你经常喝含糖果汁，并且在两餐之间吃不健康的零食，会导致牙齿出现龋洞。
- 如果我们选择健康饮食，我们的口腔和身体就会更健康、更强壮。

关注口腔健康，  
幸福快乐一生

