

# 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？

关注牙齿和口腔健康非常重要，因为细菌会导致牙痛、龋病和龋洞。



@ worldoralhealthday  
#MouthProud #WOHD23



World Oral  
Health Day  
20 March



# 每天早晚刷牙

- 使用含氟牙膏和软毛牙刷。
- 轻轻地用牙刷以画圆圈的方式刷牙两分钟。
- 记住要刷到牙齿的所有面：外侧、内侧和咀嚼面。
- 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。一定要刷完牙再睡觉。



## 来自Toothie的更多建议

- 定期看口腔医生
- 健康饮食
- 健康口腔也有助于保护身体



关注口腔健康，一生拥有灿烂笑容