

# 如何保护儿童的口腔

你知道健康的口腔也能保护你的身体吗？

遵循这些来自Toothie的建议来帮助你正确地保护牙齿和口腔。



## 每天早晚刷牙



使用含氟牙膏。



每次刷牙2分钟，确保刷到所有牙面。



刷牙后，吐出泡沫，不要漱口。

## 定期看牙医



牙医会让你张大嘴巴。

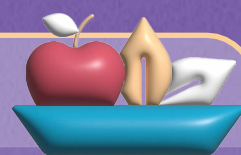


牙医会检查你的牙齿生长是否正常。



牙医会帮助你保持牙齿的清洁和健康。

## 吃健康食物， 避免含糖饮料



太多的糖对每个人都有害。



如果你经常在两餐之间喝含糖饮料，吃不健康的零食，会导致你的牙齿出现龋洞。



当我们食用健康的食物和饮料时，我们的口腔会更健康，身体会更强壮。



World Oral  
Health Day  
20 March

[worldoralhealthday.org](http://worldoralhealthday.org)



fdi  
FDI World Dental Federation