

如何保持健康的笑容 只为孩子们准备！

你知道保护牙齿也能帮你保护身体、保持快乐吗？

跟随这些来自Toothie的建议，学习如何保护好你的牙齿，保持微笑！



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，尽量不要漱口。

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。



世界口腔健康日
三月二十日



worldoralhealthday.org

#WOHD25

#HappyMouth

fdi
FDI World Dental Federation