

# 如何保持健康的笑容 为孩子们准备!

你知道吗? 拥有美好的一天从拥有健康的笑容开始  
遵循 Toothie 的建议, 让你的笑容保持活力, 每天都感觉神采奕奕!



## 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。

## 定期看口腔医生



口腔医生会让你张大嘴巴。



口腔医生会检查你的牙齿  
生长是否正常。



口腔医生会帮助你保持  
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。

