

Cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów



SZCZOTKUJ

Myj dokładnie zęby pastą z fluorem przynajmniej dwa razy dziennie.

1



CZYŚĆ

Stosuj dodatkowe środki do higieny jamy ustnej, aby oczyścić przestrzeń międzyzębowe.

2



ŻUJ

Żuj bezcukrową gumę po jedzeniu i piciu przez 10 minut, gdy jesteś poza domem i nie możesz umyć zębów.

3



KONTROLUJ

Regularnie odwiedzaj lekarza stomatologa.

4