



Συμβουλές για υγιή ούλα

Χρησιμοποιήστε μια οδοντόκρεμα με αντιβακτηριακές ιδιότητες όπως η Colgate Total® για να προλάβετε προβλήματα των ούλων



Χρησιμοποιήστε οδοντικό νήμα ή μεσοδόντια βουρτσάκια για να αφαιρέσετε την πλάκα ανάμεσα στα δόντια σας



Θυμηθείτε να βουρτσίζετε και τα ούλασας εκτός από τα δόντια σας για να αφαιρέσετε την πλάκα γύρω από τη γραμμή των ούλων



Η υγιεινή διατροφή και ο υγιεινός τρόπος ζωής μπορούν να συμβάλλουν στα υγιή ούλα

