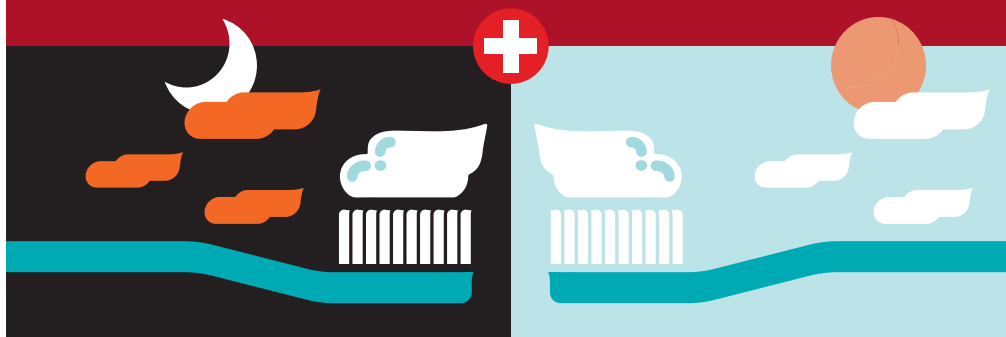




Συμβουλές για πρόληψη τερηδόνας

Βουρτσίστε τα δόντια σας δύο φορές την ημέρα με φθοριούχο οδοντόκρεμα. Βουρτσίστε πάντα το βράδυ πριν κοιμηθείτε.



Ένα φθοριούχο στοματικό διάλυμα* μπορεί να παρέχει επιπλέον προστασία, αλλά θα πρέπει να χρησιμοποιείται σε διαφορετικό χρόνο από το βούρτσισμα



Χρησιμοποιήστε οδοντικό νήμα ή μεσοδόντια βουρτσάκια για να καθαρίσετε ανάμεσα στα δόντια, όπου συχνά η τερηδόνα ξεκινά



Ελέγξτε τη διατροφή σας για να μειώσετε την ποσότητα και τη συχνότητα της πρόσληψης ζάχαρης - ειδικά μεταξύ των γευμάτων



*δεν συνιστάται στοματικό διάλυμα για παιδιά κάτω των 6 ετών.