

# 5 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΕΡΑ ΔΟΝΤΙΑ

01

Καθημερινό βούρτσισμα μετά από κάθε γεύμα τουλάχιστο δύο φορές την ημέρα

02

Το σωστό βούρτσισμα γίνεται με φθοριούχο οδοντόκρεμα, με μαλακή οδοντόβουρτσα με κυκλικές κινήσεις για 3 λεπτά. Χρησιμοποιώ οδοντικό νήμα ή μεσοδόντια βουρτσάκια

03

Επισκέπτομαι τον οδοντίατρο για προληπτικό έλεγχο και καθαρισμό

04

Περιορίζουμε τα γλυκά και τα αναψυκτικά ανάμεσα στα γεύματα. Τροφές όπως: τυρί, κόκκινο κρέας & ξηροί καρποί προστατεύουν το σμάλτο

05

Τα αφρόντιστα δόντια εμφανίζουν περιοδοντίτιδα, μια φλεγμονή των ούλων που προκαλεί λοιμώξεις

