

護牙者聯盟 TOOTH FIGHTERS



口腔健康的三妙方



健康的生活習慣

- ✓ 健康的飲食習慣
- ✓ 規律的生活
- ✓ 不抽煙
- ✓ 不吃檳榔



正確的潔牙

- ✓ 正確的用牙
- ✓ 正確使用牙線
- ✓ 正確使用牙刷



定期牙醫專業檢查與保養牙

- ✓ 定期讓牙醫檢查牙齒
- ✓ 定期讓牙醫洗牙
- ✓ 讓牙醫指導正確的潔牙
- ✓ 讓牙醫指導健康的飲食習慣

