



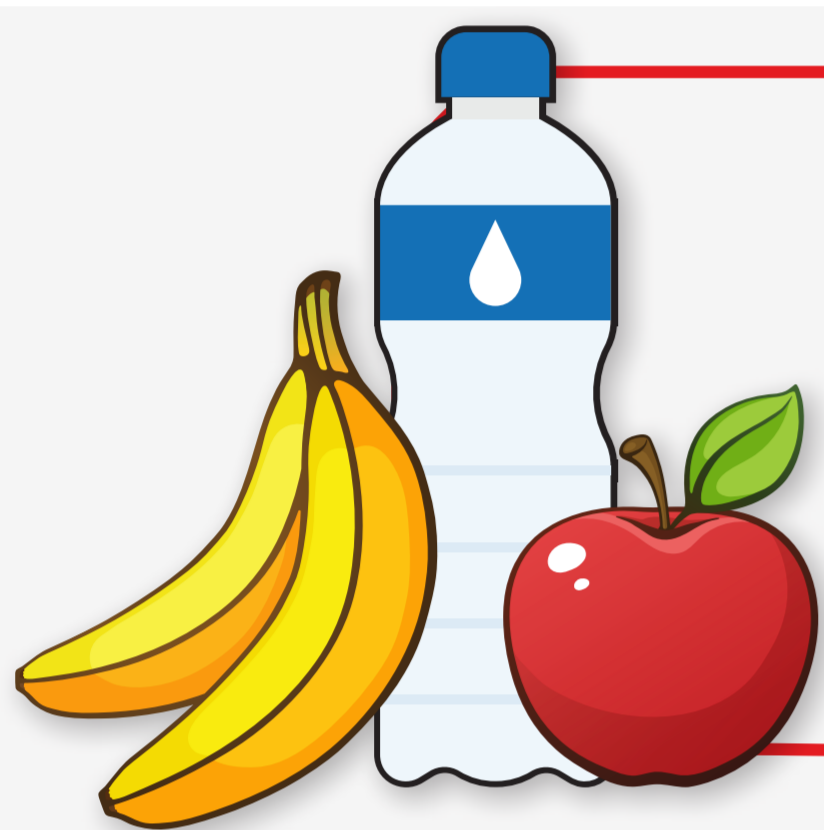
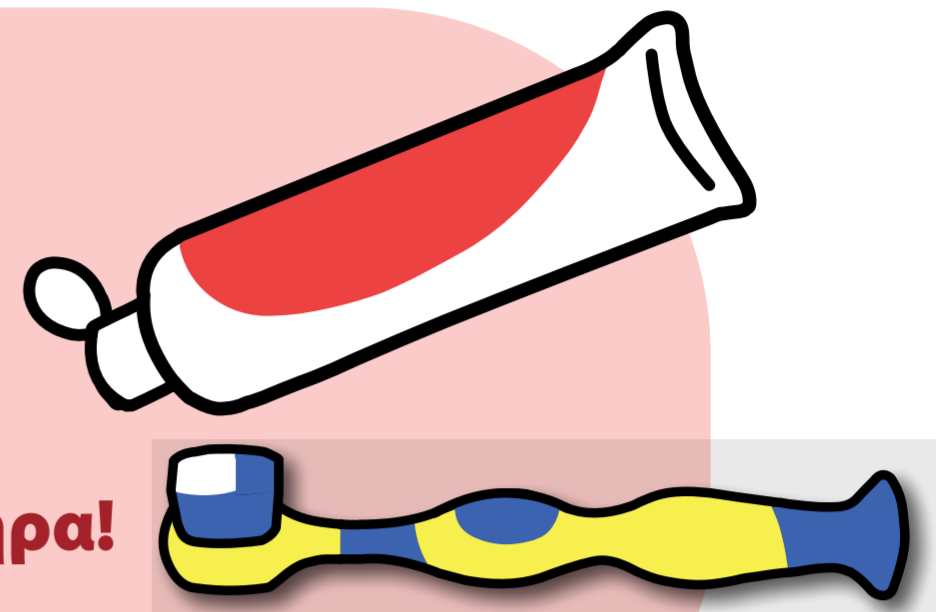
5 βήματα για ΚΑΛΗ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

1

Βούρτισε τα δόντια σου 2 φορές την ημέρα

Χρησιμοποίησε μια μαλακή οδοντόβουρτσα, φθοριούχο οδοντόκρεμα και βούρτισε μια φορά το πρωί και μια το βράδυ.

Μην καταπίνεις την οδοντόκρεμα - να τη φτύνεις στον νιπτήρα!



2

Περιορίσε τα σνακ και τα ποτά με ζάχαρη

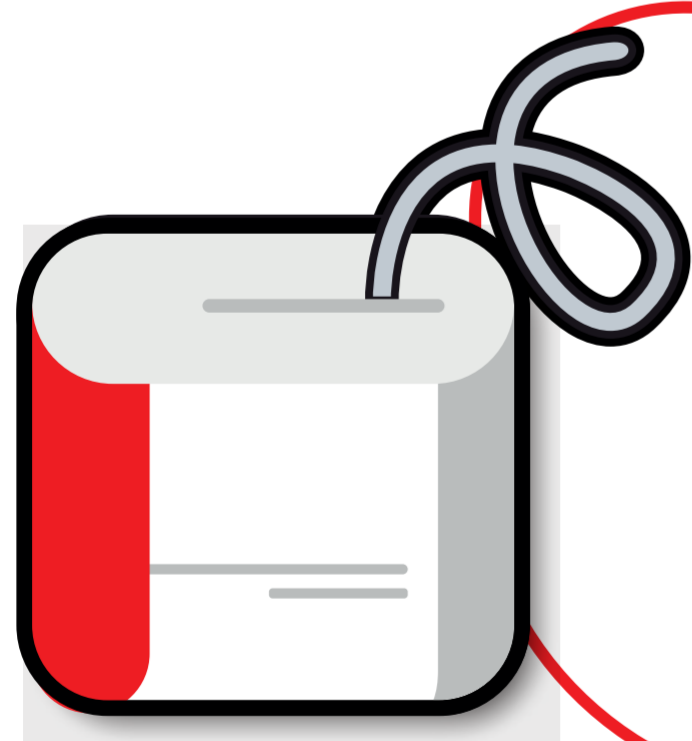
Θυμήσου να τρως πολλά φρούτα και λαχανικά! Προσπάθησε να περιορίσεις τα ποτά με ζάχαρη - ένα ποτήρι νερό ή γάλα είναι πολύ πιο υγιινό για τα δόντια σου.

3

Επισκέψου τον οδοντίατρο σου

Επισκέψου τον οδοντίατρο σου τακτικά για να σε βοηθάει να διατηρείς τα δόντια και τα ούλα σου υγιή.

Μαμά και Μπαμπά: Ξεκινήστε τις επισκέψεις νωρίς και κάντε το με ενθουσιασμό.



4

Χρησιμοποίησε νήμα

Από τη στιγμή που έχεις δύο δόντια που ακουμπούν το ένα στο άλλο, (μαζί με τη Μαμά και τον Μπαμπά) πρέπει να χρησιμοποιείς νήμα για να αφαιρείς την πλάκα. Κράτησε το νήμα ανάμεσα στα δάχτυλα σου, και απαλά τρίψε το νήμα ανάμεσα στα δόντια σου.

5

Άλλαξε την οδοντόβουρτσα σου κάθε 3 μήνες

Αν οι θύσανοι της οδοντόβουρτσας σου φαίνονται φθαρμένοι, δεν αφαιρούν αρκετή πλάκα και είναι ώρα για μια καινούρια!

Ζήτα από τη Μαμά ή τον Μπαμπά μια καινούργια οδοντόβουρτσα κάθε 3 μήνες.



Πήγαινε στο www.colgate.com.gr για περισσότερες πληροφορίες