



КАК СОХРАНИТЬ ЗУБЫ ЗДОРОВЫМИ

Ограничьте
потребление сахара



Ешьте фрукты и
овощи



Чистите зубы два
раза в день



Посещайте
стоматолога два
раза в год



Меняйте зубную
щётку один раз в три
месяца



Используйте зубную
нить

