

Что сделать для здоровья зубов



Соблюдай следующие правила:

Чисти зубы 2 раза в день



Во время чистки зубов используй зубную пасту и зубную нить



Включи в рацион питания молочные продукты (молоко, кефир, сыр и др.)



Употребляй достаточное количество овощей и фруктов



Соблюдай все вышеперечисленные правила

Чисти зубы правильно

