

保 健 牙 齒

我 最 行



# 口腔保健方法



每6個月  
定期看牙醫

1. (正確潔牙)

2. (定期看牙醫)

3. (牙齒塗氟)

- 
- 每天至少刷牙2次
  - 使用含氟牙膏潔牙
  - 睡前一定要刷牙
  - 每天用1次牙線

