

8 vinkkiä suun terveyteen



1 Harjaa hampaat fluorihammastahnalla huolellisesti kahdesti päivässä



2 Puhdista hammasvälit päivittäin



3 Käytä ksylitolia aterioiden jälkeen



4 Käytä lajin vaatimusten mukaisia hammassuojia



5 Ruokaile 3–4 tunnin välein 5–6 kertaa päivässä, vältä napostelua



6 Vältä sokeroitujen juomien ja makeisten runsasta sekä usein toistuvaa käyttöä



7 Suosi janojuomana vettä



8 Käy säännöllisesti suun ja hampaiden tutkimuksissa ja puhdistuksissa