



عادات صحية وابتسامات سعيدة: العناية بأسنانك

إن العناية الجيدة بأسنانك تحميها من التسوس. يُعد الحفاظ على صحة أسنانك جزءًا مهمًا من مهمة الحفاظ على صحتك!

- قلل من تناول الأطعمة السكرية واللزجة، مثل الحلوى والحلويات الأخرى. تجنب المشروبات السكرية، مثل المياه الغازية والمشروبات الرياضية.
- أكثر من تناول الأطعمة التي تحتوي على العناصر الغذائية الجيدة لصحة أسنانك، مثل الفواكه والخضراوات والمكسرات والجبن.
- اشرب الماء الذي يساعد في إزالة بقايا الطعام من بين أسنانك. تحتوي مياه الصنبور في مدينة نيويورك على مادة الفلوريد التي تساعد في الوقاية من التسوس.
- نظّف أسنانك بالفرشاة مرتين يوميًا لمدة دقيقتين في كل مرة. نظف أسنانك بالخيط يوميًا.
- اذهب إلى طبيب الأسنان كل ستة أشهر لضمان الحفاظ على صحة أسنانك.

