

Zdrowe nawyki — wesołe uśmiechy: dbaj o zęby

Dbając o zęby, chronisz je przed ubytkami. Zdrowe uzębienie jest istotnym elementem ogólnego stanu zdrowia!

- Jedz **mniej** słodkich i lepkich produktów, takich jak cukierki i inne słodczyce. Unikaj słodzonych napojów, takich jak napoje gazowane i dla sportowców.
- Jedz **więcej** produktów zawierających składniki odżywcze korzystne dla zębów, takich jak owoce, warzywa, orzechy i sery.
- Pij wodę, która przyczynia się do usuwania resztek jedzenia z zębów. Woda z kranu w mieście Nowy Jork jest fluoryzowana, co pomaga zapobiegać ubytkom.
- Szczotkuj zęby dwa razy dziennie po dwie minuty. Codziennie czyść zęby nicią dentystyczną.
- Odwiedzaj dentystę co pół roku, aby zachować uzębienie w dobrym stanie.

