

구강 건강을 위한 습관 소개



다음 팁을 따라 건강한 미소를 유지하세요.

- 전동식 또는 수동 칫솔을 사용하여 하루에 두 번 칫솔질을 합니다
- 불소가 함유된 치약을 사용합니다
- 하루에 한 번 치실을 사용합니다
- 혀를 닦습니다
- 불소가 함유된 향균 구강 청결제(무알코올)를 사용합니다
- 픽이나 치실을 사용합니다(어디에 가든 휴대합니다)
- 자일리톨 제품을 사용합니다
- 물을 마시고 물로 입을 헹굽니다
- 스포츠 가드를 착용합니다
- 만성 구내염이나 구순 포진이 있는 경우 치약 없이 칫솔질한 다음 불소가 함유된 향균 구강 세정제(무알코올)로 헹굽니다.

ODS Community Dental

