



好口氣讓我好人氣 年輕的你有健康的牙齒 才有自信的笑容



口腔有異味很可能是牙周發炎
而口腔清潔不良與牙菌斑是罪魁禍首
牙結石、咬合傷害是主要幫兇，吸菸是危險因子

正常作息



早睡早起身體好

加強口腔清潔



平常搭配牙線或
牙間刷加強清潔

保持口腔清潔



每天至少刷牙兩次
睡前刷牙不能少

吸菸會導致牙周病



均衡飲食



多吃蔬果少甜食
飲食均衡保健康

半年定期看牙醫



全民健保給付13歲以上民衆
每6個月洗牙一次

戴舌環如果清潔不良
會容易引發局部潰瘍或口腔感染的問題

