



ميثاق حفظ الأسنان

- أواظب على غسل أسناني بانتظام صباحا ومساء.
- لا أكثر من أكل الحلويات فالسكر يتسبب في تسوس الأسنان
- لا أترك بقايا الطعام في فمي.
- أتجنب الاصطدام، إنه يتسبب في تكسير الأسنان.
- أحرص على تنوع غذائي لأن الغذاء الصحي والمتوازن له دوره في تكون الأسنان.
- أتجنب تكسير الأغذية الصلبة بأسناني
- لا أشرب ماء باردا بعد تناولي طعاما ساخنا.
- أزور طبيب الأسنان مرة في السنة لمتابعة أسناني.

