



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