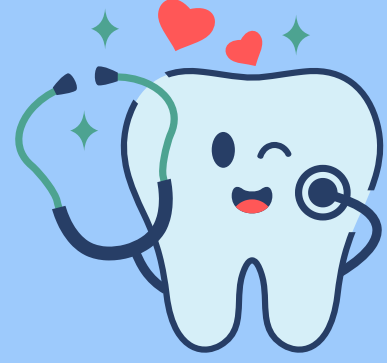


أعتني بصحة فمي

PIDÄN HUOLTA SUUNTERVEYDESTÄNI Arabia



أتجنب هذا



أفضل هذا

أستطيع تنظيف أسناني بالفرشاة
بنفسي ولا أحتاج لمساعدة

أنظف أسناني بالفرشاة أحياناً، وليس
يوميًا

أنظف أسناني بالفرشاة باستخدام
الماء فقط

أشرب العصير عند الشعور بالعطش

أتناول الطعام عندما أرغب بذلك
ولا توجد لدي أوقات محددة لتناول
الطعام

أتناول الحلويات يوميًا

البالغ يساعد في تنظيف الأسنان
بالفرشاة

أنظف أسناني بالفرشاة صباحًا ومساءً

أستخدم معجون أسنان يحتوي على
الفلورايد

أشرب الماء عند الشعور بالعطش

أتناول الطعام في الأوقات المحددة لتناول
الطعام ولا أكل وجبات سريعة

أتناول الحلويات فقط كحلوى بعد وجبات
الطعام

أمضغ علكة إكسيليتول أو أتناول
حبوب تحتوي على إكسيليتول