

ZDRAVÉ ZUBY

PRO NAŠE DĚTI



5 ZÁSAD PRO ZDRAVÉ ZUBY CELÉ RODINY

1. Čistěte si zuby nejméně 2x denně, nejlépe po každém jídle.
2. Omezte sladké nápoje a cukrovinky, jezte vyváženou a pestrou stravu.
3. Používejte zubní pasty a ústní vody s obsahem fluoridu, které chrání před vznikem zubního kazu.
4. Navštěvujte zubního lékaře pravidelně, nejméně 2x za rok.
5. Žvýkejte žvýkačky bez cukru po každém jídle, není-li možnost vyčistit si zuby.



Více informací o zubní péči najdete na stránkách:

WWW.ZDRAVEZUBY.CZ