

# 5 TIPS TO KEEP YOU SMILING



قم بتفريش أسنانك باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد لمدة دقيقتين ، مرتين في اليوم



ينصح ببصق معجون الاسنان بعد تنظيف الاسنان بالفرشاة و عدم شطفه بلماء



شرب مياه الصنبور والحليب



تناول وجبات خفيفة بدون سكر مضاف



رعاية أسنان مجانية لعمر أقل من ١٨ عامًا