

# 5 TIPS TO KEEP YOU SMILING



用含氟牙膏刷牙，一天两次，  
每次两分钟。



刷牙后吐掉牙膏残渣，  
不要用水漱口。



喝自来水和牛奶



食用不添加糖分的零食



18岁以下，免费牙科保健