

# AZ EGÉSZSÉGES MOSOLYÉRT

**Tanuld meg a helyes szájápolást  
FogmosHódtól**

**Minden reggel és este  
moss fogat**

- Fluoridtartalmú fogkrémet és lágy sörtéjű fogkefét használj! Figyelj arra, hogy bizonyos időközönként cseréld a fogkeféd, különben nem fogod tudni hatékonyan tisztítani a fogaid!
- Gyengéd, körkörös mozdulatokkal, 2 percig moss fogat!



## Gondtad volna?

Nagyon fontos, hogy vigyázz a fogaid és szájüreged egészségére, mivel a bacik fogfájást, fogszuvasodást és lyukas fogat okozhatnak



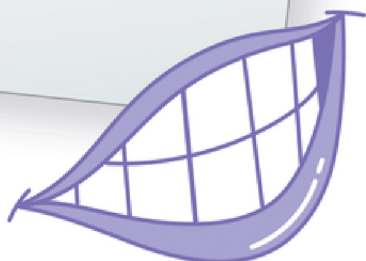
- Ne felejtse el, hogy a fogad minden felszínét meg kell mosnod: a külső, belső felszíneket és a rágófelszíneket is.
- Köpd ki a fogkrémet, de ne öblítsd ki a szád vízzel egyből, mivel így a fluoridot is kimosod. A fluorid az, ami megvédi a fogad a fogszuvasodástól.
- Sose egyél az esti fogmosás után. Nagyon fontos, hogy tiszta fogakkal menj aludni, különben a fognyűvő manók egész éjjel a fogad felszínén maradnak.

## Rendszeresen menj fogászati vizsgálatra

- A fogorvos azt fogja kérni, hogy nyisd nagyra a szád.
- Ezután megvizsgálja, hogy rendben bújnak-e elő a fogaid.
- Abban is segít, hogy tiszták és egészségesek maradjanak a fogaid.

## Gondtad volna?

Az egészséges szájüreg  
megvédi a tested a különböző  
betegségektől



## Fogyassz egészséges ételeket és italokat

- A túlzott mennyiségű cukorfogyasztás minden embernek rosszat tesz.
- Az étkezések közötti cukros italok és egészségtelen rágcálnivalók fogyasztása miatt kilyukadhatnak a fogaid.

**Figyelj oda a jó  
szájhygiénia az életen át  
tartó magabiztos  
mosolyért!**