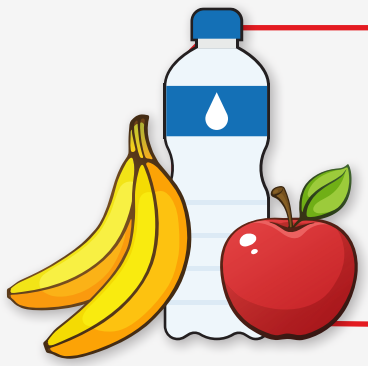
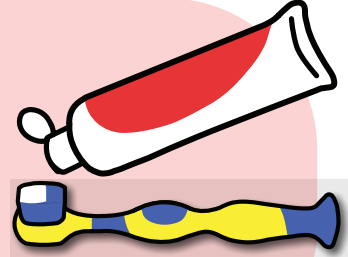




5 ขั้นตอน เพื่อสุขภาพฟันดี

1

แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
เลือกแปรงขนนุ่มพร้อมยาสีฟันฟลูออไรด์
แปรงฟันทุกเช้าและก่อนนอน
ห้ามกลืนยาสีฟันนะจ๊ะ



2

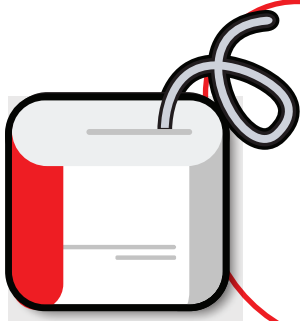
ลดขนมและเครื่องดื่มหวาน ๆ
แล้วทานผักผลไม้แทนนะ
ดื่มน้ำเปล่าหรือนมสดแทน

3

นัดพบหมอฟัน (กทันตแพทย์)

หาหมอฟันเป็นประจำตามนัด
เพื่อเหงือกและฟันที่ดี

ผู้ปกครองควรพาเด็กหาหมอฟันตั้งแต่เล็ก ๆ น้อย ๆ จะได้ไม่กลัวหมอ



4

ไหมขัดฟัน

ผู้ปกครองควรเริ่มใช้ไหมฟันกับเด็กตั้งแต่ฟันขึ้น 2 ซี่ ขึ้นไป
ใช้นิ้วทั้งสองข้างจับไหม แล้วค่อย ๆ ขยับให้ไหมอยู่ระหว่างซอกฟัน
ขัดขึ้นลงเพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์

5

เปลี่ยนแปรงสีฟันใหม่ทุกๆ 3 เดือน

ขนแปรงใหม่จะขจัดคราบจุลินทรีย์ได้ดีกว่าขนแปรงเก่า
ทุกคนควรเปลี่ยนแปรงสีฟันใหม่ทุก ๆ 3 เดือนนะ



หาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.colgate.co.th