**Οι σημαντικότερες οδηγίες για την σωστή φροντίδα των δοντιών και τη διατήρηση καλής στοματικής υγείας:**

* Βουρτσίζετε τα δόντια σας τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα
* Μάθετε να βουρτσίζετε σωστά τα δόντια σας και για τουλάχιστον 3 λεπτά
* Προτιμάτε μέτρια ή μαλακή οδοντόβουρτσα. Αλλάζετε την κάθε 3 μήνες
* Χρησιμοποιείτε φθοριούχες οδοντόκρεμες και στοματικά διαλύματα
* Χρησιμοποιείτε οδοντικό νήμα τουλάχιστον μία φορά την ημέρα
* Χρησιμοποιείτε βουρτσάκια μεσοδοντίων αν έχετε θήκες, γέφυρες δοντιών, εμφυτεύματα, ή σιδεράκια
* Αποφεύγετε τροφές που βλάπτουν τα δόντια
* Μην ξεχνάτε τον επαγγελματικό καθαρισμό των δοντιών κάθε 6 μήνες από τον οδοντίατρο

