

# 5

## Steps to a Healthy Smile 步助您拥有健康笑容

### STEP 1

Brush two times a day

#### 第 1 步

每天刷牙两次



### STEP 2

Floss daily before bed

#### 第 2 步

每天睡前使用牙线



### STEP 3

Change toothbrush every 3 months

#### 第 3 步

每 3 个月更换一次牙刷



### STEP 4

Use a fluoride rinse

#### 第 4 步

使用含氟的漱口水



### STEP 5

Visit the dentist every 6 months

#### 第 5 步

每 6 个月看一次牙医

