

5

Steps to a Healthy Smile

Các Bước Để Có Một Nụ Cười Rạng Rỡ



STEP 1

Brush two times a day

BƯỚC 1

Đánh răng hai lần mỗi ngày



STEP 2

Floss daily before bed

BƯỚC 2

Dùng chỉ nha khoa hàng ngày trước khi đi ngủ



STEP 3

Change toothbrush every 3 months

BƯỚC 3

Thay bàn chải đánh răng 3 tháng một lần



STEP 4

Use a fluoride rinse

BƯỚC 4

Sử dụng nước súc miệng có chứa fluoride



STEP 5

Visit the dentist every 6 months

BƯỚC 5

Khám nha sĩ 6 tháng một lần



Visit SmileHabitsOC.org to learn more about good oral health.