

# Tăng cường và duy trì vệ sinh răng miệng bằng nước súc miệng

Để giữ cho răng và nướu khỏe mạnh và hơi thở thơm tho, bạn cần cố gắng giảm lượng mảng bám vi khuẩn trên răng, hay còn gọi là mảng bám.

Các nha sĩ và chuyên gia vệ sinh khuyên bạn nên sử dụng nước súc miệng để cải thiện vệ sinh như một phần của thói quen chăm sóc răng miệng tại nhà.

**BỔ SUNG NƯỚC SÚC MIỆNG VÀO THÓI QUEN CHĂM SÓC RĂNG MIỆNG HÀNG NGÀY LÀ CÁCH DỄ DÀNG ĐỂ CẢI THIỆN VỆ SINH RĂNG MIỆNG VÀ GIỮ HƠI THỞ THƠM MÁT**



Nước súc miệng có thể giúp **chống sâu răng** và **chống vi khuẩn** trong miệng



Nước súc miệng có thể tiếp cận tất cả các vùng trong khoang miệng, cho bạn **sự sáng khoái** mát lâu dài

**TRONG THỜI KỲ HẬU ĐẠI DỊCH, BẠN CÓ THỂ SẼ PHẢI ĐEO KHẨU TRANG KHI Ở NƠI CÔNG CỘNG**



Đeo khẩu trang trong thời gian dài có thể khiến gây ra hôi miệng



Nước súc miệng là một lựa chọn nhanh chóng, dễ dàng để có được hơi thở thơm mát dài lâu.

**CÁCH ĐỂ DUY TRÌ SỨC KHỎE VÀ VỆ SINH RĂNG MIỆNG TẠI NHÀ TRONG THỜI KỲ HẬU ĐẠI DỊCH**



**Đánh răng** hai lần mỗi ngày trong hai phút, vào buổi sáng và buổi tối



Sử dụng **bàn chải kẽ răng** hoặc **chỉ nha khoa** để làm sạch kẽ răng



Sử dụng **nước súc miệng** hai lần mỗi ngày. Tránh ăn uống trong vòng 30 phút sau khi sử dụng nước súc miệng



**Cắt giảm** thức ăn và đồ uống có đường ngoài các bữa ăn

Thông tin đến bạn từ **P/S**