

刷牙應挑選含氟牙膏

使用含氟牙膏可以幫助
強化牙齒的琺瑯質，降低蛀牙風險。

根據衛福部的建議：



F

要使用含氟量
1000 ppm以上的牙膏
(一般牙膏不得超過 1500 ppm)



每天至少刷牙 2 次
每次刷牙至少 2 分鐘



確保使用量
不超過
大約一顆豌豆的大小



養成正確的刷牙習慣，選擇含氟牙膏，
保護口腔健康，保持亮麗的笑容！

Brush your teeth with toothpaste containing fluoride

Using toothpaste containing fluoride strengthens the enamel coating of your teeth and minimizes the risk of tooth decay.

The Ministry of Health and Welfare suggests:



F

Using toothpaste with **1000 ppm** or more of fluoride (most brands of toothpaste do not exceed 1500 ppm)



Brush your teeth at least **twice a day**, spending a minimum of **2 minutes** per time.



Every time you brush your teeth use a **pea-sized amount** of toothpaste.



Develop correct brushing habits and select toothpaste containing fluoride to protect oral health and preserve your bright smile.

Harus Memilih Pasta Gigi Berflouride untuk Gosok Gigi

Menggunakan pasta gigi berflouride dapat membantu memperkuat enamel gigi, mengurangi risiko gigi berlubang

Saran berdasarkan Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan



F

Gunakan pasta gigi dengan kandungan fluoride lebih dari 1.000 ppm (pasta gigi pada umumnya tidak melebihi 1.500 ppm)



Setidaknya menggosok gigi 2 kali sehari, setiap kali menggosok gigi setidaknya 2 menit



Pastikan banyaknya penggunaan tidak melebihi ukuran kacang polong



Membiasakan kebiasaan menggosok gigi yang benar, memilih pasta gigi berflouride, menjaga kesehatan mulut, menjaga tetap senyum ceria!

การแปรงฟัน ควรเลือกใช้ ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์

การใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์
สามารถช่วยให้ผิวเคลือบฟันแข็งแรง
ลดความเสี่ยงในการเป็นฟันผุ

คำแนะนำของกระทรวง
สาธารณสุขและสวัสดิการ



F

ใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของ
ฟลูออไรด์ตั้งแต่
1000 ppm ขึ้นไป
(ยาสีฟันทั่วไปห้ามเกิน 1,500 ppm)



2
นาที

แปรงฟันอย่างน้อยวันละ
2 ครั้ง ครั้งละอย่างน้อย
2 นาที



ใช้ยาสีฟันในปริมาณ
ไม่เกินเมล็ดถั่วลิสง
1 เมล็ด



ฝึกการแปรงฟันให้ถูกวิธีจนเป็นนิสัย เลือกยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์
ปกป้องสุขภาพช่องปาก เพื่อรักษารอยยิ้มที่สดใส

Đánh răng bằng kem đánh răng chứa Fluoride

Sử dụng kem đánh răng chứa Fluoride
có thể giúp tăng cường men răng
và giảm nguy cơ sâu răng

Theo khuyến nghị của
Bộ Y tế và Phúc lợi:



F

Sử dụng kem đánh răng có
hàm lượng Fluoride
trên 1000 ppm
(kem đánh răng thông thường
không được vượt quá 1500 ppm)



Đánh răng ít nhất 2
lần một ngày, mỗi lần
ít nhất 2 phút



Đảm bảo lượng kem
không quá kích thước
bằng hạt đậu



Rèn luyện thói quen đánh răng đúng cách,
chọn kem đánh răng chứa Fluoride,
bảo vệ sức khỏe răng miệng và duy trì nụ cười rạng rỡ.