

5 tipp a mindennapokra

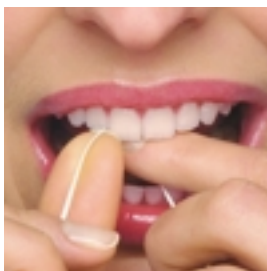
Írta: Administrator

2013. szeptember 09. hétfő, 14:09 - Módosítás: 2013. szeptember 18. szerda, 11:52



A napi kétszeri fogmosáson túl, még számos jó ötlet van, hogyan maradhatnak a fogai egészségesekek!

Tartsa be az alábbi 5 pontból álló tanácsunkat és elkerülheti, hogy több ezer forintos kiadása legyen néhány éven belül a fogászaton!



1.

5 tipp a mindennapokra

Írta: Administrator

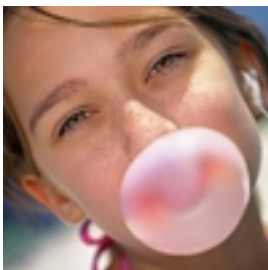
2013. szeptember 09. hétfő, 14:09 - Módosítás: 2013. szeptember 18. szerda, 11:52

Ne csak fogkefét - fogkrémet használjon, hanem esténként fogselymet és egy jó öblítő folyadékot.



2.

Napközben szénhidrát tartalmú nasik helyett , egyen meg egy finom almát vagy egyéb lédús gyümölcsöt.



3.

5 tipp a mindennapokra

Írta: Administrator

2013. szeptember 09. hétfő, 14:09 - Módosítás: 2013. szeptember 18. szerda, 11:52

Ha nincsen lehetősége fogat mosni ebéd után, rágjon el egy cukormentes rágógumit. Frissíti a lehetet, f



4.

Közvetlenül savas gyümölcsök vagy egyéb savanyú ételek után mint pl. a natúr joghurt ne mosson foga



5.

5 tipp a mindennapokra

Írta: Administrator

2013. szeptember 09. hétfő, 14:09 - Módosítás: 2013. szeptember 18. szerda, 11:52

Ásványvíz helyett igyon néha egy jó pohár hideg csapvizet