

Kelab Doktor Muda Kesihatan Pergigian

Pilih amalan yang baik dan tidak baik untuk kesihatan pergigian

Amalan Baik

Amalan
Tidak Baik

Memberus gigi 2 kali sehari

Tabiat menghisap jari

Kurangkan makanan atau minuman manis

Gunakan ubat gigi berfluorida

Mengambil makanan snek atau minuman manis

Gunakan berus gigi yang bersesuaian

Tidak memberus gigi