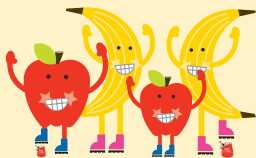


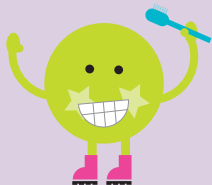
# 7 kroków do pięknego uśmiechu



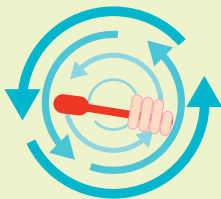
ogranicz spożycie napojów gazowanych  
i jedz zdrowsze przekąski



zęby myj dwa razy dziennie i regularnie  
wymieniaj swoją szczoteczkę



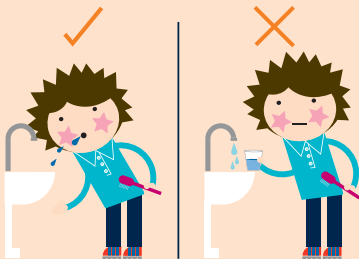
używaj pasty do zębów z  
fluorem. Na szczoteczkę  
nakładaj ilość wielkości groszku



zęby szczotkuj  
ruchem kołowym



zęby szczotkuj przez  
dwie minuty



wypluj i nie płucz



miej regularne wizyty u dentysty

**teeth.tlc**  
Tender Loving Care for Teeth

visit: [www.teeth.tlc.com](http://www.teeth.tlc.com)  
or call the free Healthline:  
**0500 20 20 30**

**NHS**  
Grampian



**Zdrowe zęby są niezbędne, aby w pełni cieszyć się z życia: bez nich jedzenie, mówienie i uśmiechanie się jest trudne.**

**Teeth TLC** to nowa, ekscytująca kampania prowadzona przez NHS Grampian, której celem jest promocja higieny jamy ustnej. Jest źródłem informacji, zapewnia zabawę, a program kampanii obejmuje od gier i zabaw dla dzieci do najnowszych kluczowych postępów w dziedzinie higieny jamy ust. Każdy - czy to rodzic, student, pracodawca, fachowiec – znajdzie wszelkie potrzebne informacje, aby utrzymać zdrową jamę ustną i promować jej długoterminowe zdrowie.

Na co czekasz? Najlepsze wskazówki, jak mieć piękny uśmiech, gdzie znaleźć dentystę i wiele innych rzeczy znajdziesz na stronie **[www.teethtlc.com](http://www.teethtlc.com)**. Odwiedź naszą stronę już dziś lub zadzwoń na darmową infolinię Healthline pod numer **0500 20 20 30**.