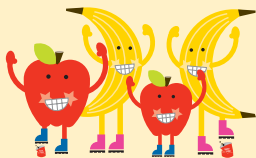


7 soļi līdz burvīgam smaidam



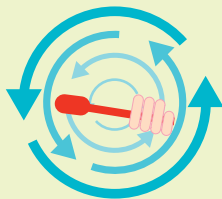
izvairoties no gāzētu dzērienu lietošanas
un izvēlieties veselīgākas uzkodas



tīriet zobus divreiz dienā un regulāri
mainiet zobu birsti



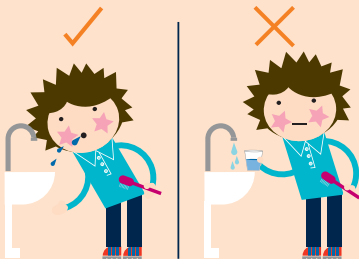
lietojiet zirņa lieluma
fluorīda saturošu
zobu pastu



tīriet zobus ar apļveida
kustībām



tīriet zobus vismaz divas
minūtes



izspļaujiet, nevis neskalojiet



regulāri apmeklējiet zobārstu

teeth.tlc
Tender Loving Care for Teeth

visit: www.teeth.tlc.com
or call the free Healthline:
0500 20 20 30

NHS
Grampian



Veselīgi zobi ir ļoti svarīgi, lai baudītu dzīvi pilnībā: gan ēst, gan runāt, gan smaidīt bez tiem būtu grūti

Teeth TLC ir NHS Grampian's jauna aizraujoša kampaņa versta uz mutes dabuma veselības veicināšanu. Jautra un informatīva, tā ietver visu, sākot no aktivitātēm bērniem līdz pat jaunākajiem nozīmīgākajiem atklājumiem mutes dabuma veselībā. Vienalga, vai Jūs esat tēvs vai māte, students, darba devējs vai profesionālis, Jūs atradīsiet visu nepieciešamo informāciju un padomus, lai uzturētu un veicinātu mutes dabuma veselību visa mūža garumā.

Tātad, ko Jūs gaidiet? Apmeklējiet **www.teeth.tlc.com** jau šodien un saņemiet svarīgus padomus, kā iegūt burvīgu smaidu, kā atrast zobārstu un vēl daudz vairāk! Jūs varat arī piezvanīt pa bezmaksas tālruni Healthline pa **0500 20 20 30**.