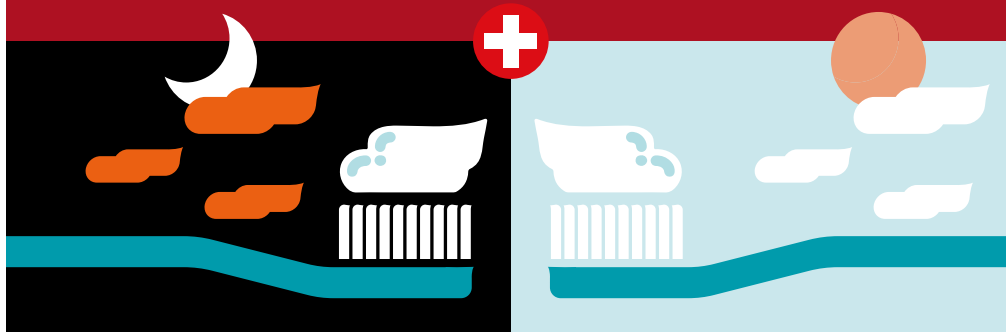


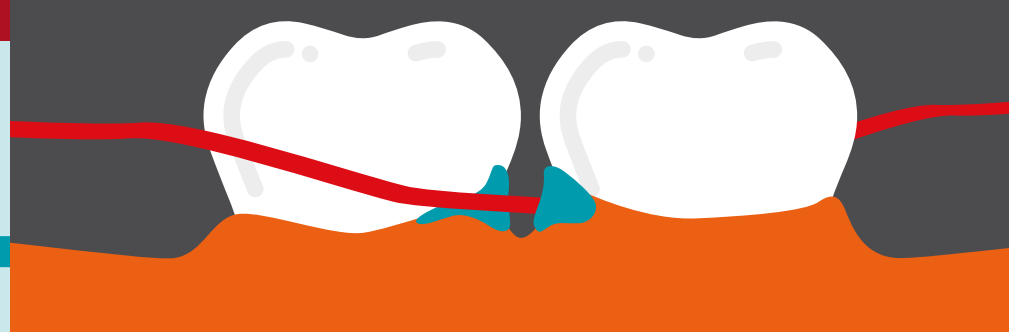


## Principais dicas para ajudar a prevenir a cárie dentária

Escove os dentes duas vezes ao dia com um dentífrico com flúor. Sempre como a última coisa a fazer à noite ou em outra ocasião.



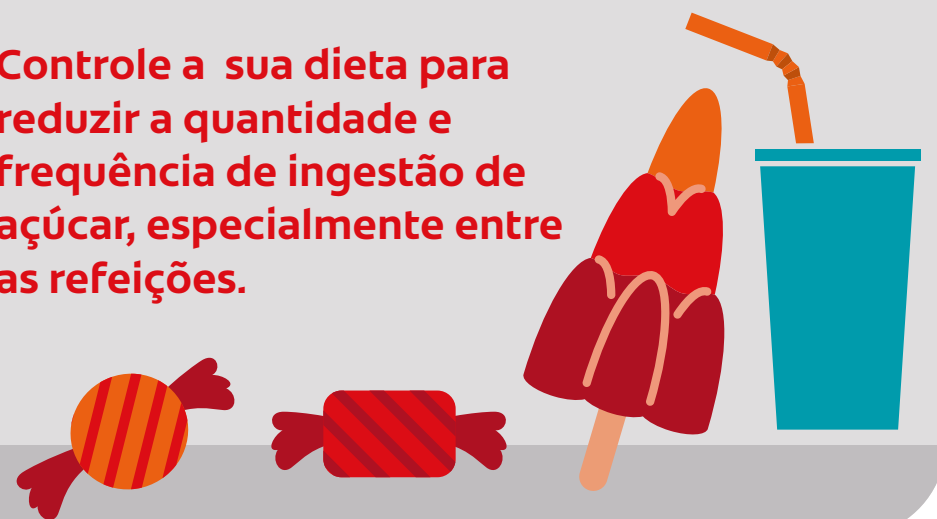
Use fita dentária ou escovas interdentais para limpar entre os dentes, onde a cárie dentária geralmente começa.



Um elixir oral com flúor\* pode fornecer proteção extra, mas deve ser usado num momento diferente da escovagem.



Controle a sua dieta para reduzir a quantidade e frequência de ingestão de açúcar, especialmente entre as refeições.



\* Elixir oral não recomendado para crianças menores de 6 anos.