

## Aho-hortzetako Osasuna izateko aholkuak

1. Ez gehiegi kontsumitu azukre finduak (gozokiak, litxarreriak...) eta gogoratu bitaminadun dieta (frutak eta barazkiak) askoz ere hobea dela zure hortz eta oietarako.
2. Ez jan edo ez edan janari edo edari hotzegiak edo beroegiak.
3. Otordu bakoitzaren ondoren, eskuilatu hortzak hortzetako eskuila eta fluordun hortzetako pastarekin; gainera, ahalegindu otordua amaitu eta 15 minutu igaro baino lehen hortzak eskuilatzen.
4. Hortzak osasuntsu izateko, garrantzitsua da bakterio-plaka ezabatzea eta hortzen esmaltea indartzea. Odontologoak erakutsiko dizu zein diren zuretzat eskuila eta hortzetako pastarik egokienak.
5. Komeni da gutxienez urtean behin Hortz Klinikara joatea, zure hortzak eta oiak nola dauden ikusteko.

