



Gosok gigi secara rutin



Jangan Merokok



Gunakan *fluoride*



Kunjungi dokter gigi secara rutin



Gunakan Cairan Kumur sesekali



Cara Menjaga Kesehatan Gigi dan Gusi



Perbanyak minum air putih



Batasi Makanan Manis dan Pedas

*#Berbagaisumber*