



CHOOSE WATER FOR A HEALTHY MOUTH AND BODY



Sugar sweetened drinks can increase risk of tooth decay and other health problems.

Tap water with fluoride is the easy, low cost, and healthy choice for your teeth and body.

Water does not contain sugar

- Helps prevent bacteria from producing acid that causes tooth decay.

Water keeps the mouth clean

- Washes away food left in the mouth after eating.

Water with fluoride keeps teeth strong

- Re-builds outer surface of teeth, making it easier to resist tooth decay.

Water fights dry mouth

- Helps increase saliva which contains calcium and other minerals to keep teeth strong.





ጥዕና ዘለዎ ሰብነትን ኣፍን ክህልዎና ማይ ንምረጽ።



ሉስሉስ መስተን ሽኩራዊ መስተን ንናይ ኣስናን ምቡኽቧኽን ካልዖት ናይ ጥዕና ጸገማትን ይውስኽ።

ፍሎራይድ ዘለዎ ናይ ቡንባ ማይ ኣቲ ክትረኽቦ ዝቐለለ ፣ ዝሓሰረ፣ ንሰውነትናን ንኣስናናን ዝበለጸ ምርጫ እዩ።

ማይ ሽኩር የብሉን።

- ማይ ካብቶም ኣሲድ ፈጠራዊ ኣስናን ዘቦኽቡኹ ባክቴሪያ ይከላኽለልና።

ማይ ኣፍ ንምጽራይ ይከግዝ።

- ማይ ድኩሪ ምግብ ኣብ ኣፍና ዝተረፈ መግቢ ንምጽራይ ይከግዝና።

ፍሎራይድ ዘለዎ ማይ ኣስናን የትርር።

- ፍሎራይድ ዘለዎ ማይ ንደጋዊ መሸፈኒ ኣስናን ብምትራር ካብ ምቡኽቧኽ ኣስናን ይከላኽል።

ማይ ን ኣፍና ካብ ምድራኽ ይከላኽለልና።

- ማይ ን ኣብ ኣፍና ዘሎ ዓቕን ጥፍጣፍ ንክወስኽ ይከግዝና። ጥፍጣፍ ኣብ ውሽጡ ካልስየምን ካልኣት ሚነራላትን ሰለዘለዎ ተራር ኣስናን ክህልዎና ይከግዝ።





ရေကို ရွေးချယ်ပါ ကျန်းမာသော ခံတွင်း နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ ခးအာတွက်



သကြားကဲ့သို့သော အချိုဓါတ်များသည် သောက်သုံးဖွယ်ရာများသည် သင်၏ သွားကို အလွယ်တကူ ပျက်စီးစေရုံမျှမက အခြားသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများကိုပါ ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သည်။

သင်၏ သွားနှင့် ခးအာကိုယ် အတွက် ဖရိုရိုက်ပါဝင်သော ဘုံပိုင်ပိုင်ခေါင်းမှ ရေကို သုံးစွဲခြင်းဖြင့် လွယ်ကူစားရိတ်နည်းကာ ကျန်းမာရေးအတွက်ပါ ကောင်းမွန်သော ရွေးချယ်မှု ဖြစ်သည်။

ရေထဲတွင် သကြားဓါတ် မပါဝင်ပါ

- ထို့အပြင် သွားကို ယိုယွင်းပျက်စီးစေတတ်သော အက်ဆစ်ဓါတ် ထုတ်လုပ်သည့် ဘက်တီးရီးယား ပိုးမွှားများ အနံ့ရာယူလည်း ကာကွယ်ပေးသည်။

ရေသည် ခံတွင်းကို သန့်ရှင်းစေသည်

- ခံတွင်းထဲတွင် ကျန်နေသော စားကြွင်းစားကျန်များကို ဆေးကြောပေးသည် အစာ စားပြီးတိုင်း။

ဖရိုရိုက် ပါဝင်သော ရေသည် သွားများကို ခိုင်မာစေသည်

- သွားများ၏ အပြင်ဖက်အလွှာကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးခြင်းဖြင့် ပျက်စီးယိုယွင်းမှုများအား ပိုမို ခံနိုင်ရည်ရှိစေသည်။

ရေသည် ခံတွင်းခြောက်သွေ့ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်

- သွားများကို သန့်မာစေသော ထုံးဓါတ် နှင့် အခြားသော ဓါတ်သတ္တိ ပါဝင်သည့် တံတွေးထွက်ရှိမှုကိုလည်း တိုးပွားစေသည်။



آب را انتخاب کنید تا دهان و بدنی سالم داشته باشید



نوشابه های شکر دار می توانند خطر پوسیدگی دندان و دیگر بیماری ها را بالا ببرند.

آب فلوراید دار از شیر آب، راه حل آسان و ارزان و سالم برای بهداشت دهان و بدن شما است.

آب شکر ندارد

- پس به جلوگیری از تولید اسید توسط باکتریها که باعث پوسیدگی دندان می شود، کمک می کند.

آب دهان را تمیز نگه می دارد

- چون باقیمانده ی غذا در دهان را می شوید و می برد

آب فلوراید دار دندان ها را تقویت می کند

- سطح خارجی دندان را بازسازی می کند تا بهتر در برابر پوسیدگی دندان مقاومت کند.

آب خشکی دهان را کاهش می دهد

- چون میزان آب دهان را که دارای کلسیم و دیگر مواد معدنی است، بالا می برد تا دندان ها را تقویت کنند.





ELIJA BEBER AGUA PARA UNA BUENA SALUD BUCAL



Las bebidas azucaradas pueden aumentar el riesgo de contraer caries y otros problemas de salud.

El agua de grifo con fluoruro es la opción más fácil, económica y saludable para los dientes y el cuerpo.

El agua no contiene azúcar

- Ayuda a evitar que las bacterias produzcan los ácidos que causan las caries.

El agua mantiene la boca limpia

- Elimina la comida restante después de comer.

El agua con fluoruro mantiene los dientes saludables

- Restaura la superficie exterior de los dientes, lo que aumenta la resistencia a las caries.

El agua combate la sequedad bucal

- Ayuda a aumentar la saliva que contiene calcio y otros minerales para mantener los dientes saludables.



選擇飲用水 保持良好口腔健康



含糖飲料可能增加蛀牙與其他健康疾病的風險。

含氟的水是維持牙齒及身體健康的好選擇，簡單又便宜。



水不含糖

- 有助防止細菌產生酸，造成蛀牙。

水能保持口腔清潔

- 用餐後可以洗去口腔內殘留的食物。

含氟的水能保持牙齒強健

- 可以重建牙齒的外表面，更容易抵抗蛀牙。

水可以防止口腔乾燥

- 有助增加唾液 (唾液中含有鈣) 以及維持牙齒強健的其他礦物質。

選擇飲用水 保持良好口腔健康



含糖飲料可能增加蛀牙與其他健康疾病的風險。

含氟的水是維持牙齒及身體健康的好選擇，簡單又便宜。



水不含糖

- 有助防止細菌產生酸，造成蛀牙。

水能保持口腔清潔

- 用餐後可以洗去口腔內殘留的食物。

含氟的水能保持牙齒強健

- 可以重建牙齒的外表面，更容易抵抗蛀牙。

水可以防止口腔乾燥

- 有助增加唾液 (唾液中含有鈣) 以及維持牙齒強健的其他礦物質。