

สุขอนามัยสามเณร



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



สระน้ำทุกวันๆ ละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น
ฟอกสบู่ ถูให้ทั่ว ทุกซอก ซ้อนพับ เช็ดให้แห้ง



ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้น

สะอาด กาย



แปรงฟัน 2 2 2



แปรงฟันอย่างน้อย
วันละ 2 ครั้ง
(ก่อนนอน ตอนเช้า)



แปรงฟัน
นานครั้งละ 2 นาที
ด้วยยาสีฟัน
ผสมฟลูออไรด์



บ้วนปากหลังฉันทุกครั้ง
และเปลี่ยนแปรงสีฟัน
ทุก 3 เดือน



งดฉันหลังแปรงฟัน
2 ชั่วโมง
(ลดการเกิดจุลินทรีย์
และกรดในช่องปาก)