



# 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.



# 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.

