

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЁСЕН ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ



ВИТАМИН С из
цитрусовых помогает
поддерживать
дёсны в здоровом
состоянии



Брокколи
содержит
КАЛЬЦИЙ



МАГНИЙ
в бананах помогает
восстановить
зубную эмаль