

Da bi zadržala zdrave zube osoba mora svaki dan odstranjivati naslage sa zubi četkicom za zube i zubnim koncem. Osim toga, da bi se smanjio rizik od kvarenja zubi osoba bi trebala smanjiti količinu šećera koju troši. Na sreću, fluorirana voda pomaže smanjivanju tog rizika.

Smanjena upotreba duhana i alkohola održava usta i zube zdravima. Bez obzira puši li se duhan, žvače ili šmrče, pogoršava oboljenje desni. Duhan i alkohol, pogotovo u kombinaciji, uzrokuju rak usta.