

PROFILAXIA CARIILOR

ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

FRUCTE **PERIAJ CORECT**

ZÂMBET FRUMOS **DINȚI PUTERNICI**

LEGUME **RESPIRAȚIE PROASPĂTĂ**

PERIE DE DINȚI **FLUOR**

TREI MINUTE DE PERIAJ **CONTROL PERIODIC**

MEDIC DENTIST **DETARTRAJ** **GINGII SĂNĂTOASE**

ȚĂȚĂ DENTARĂ **IGIENĂ ORALĂ** **DINȚI ALBI**

PASTĂ DE DINȚI **ORGANISM SĂNĂTOS**

APĂ DE GURĂ **STARE DE BINE**






Ministerul Sănătății Centrul Regional de Sănătate Publică Iași Institutul Național de Sănătate Publică Centrul Național de Evaluare și Promovare a Stării de Sănătate

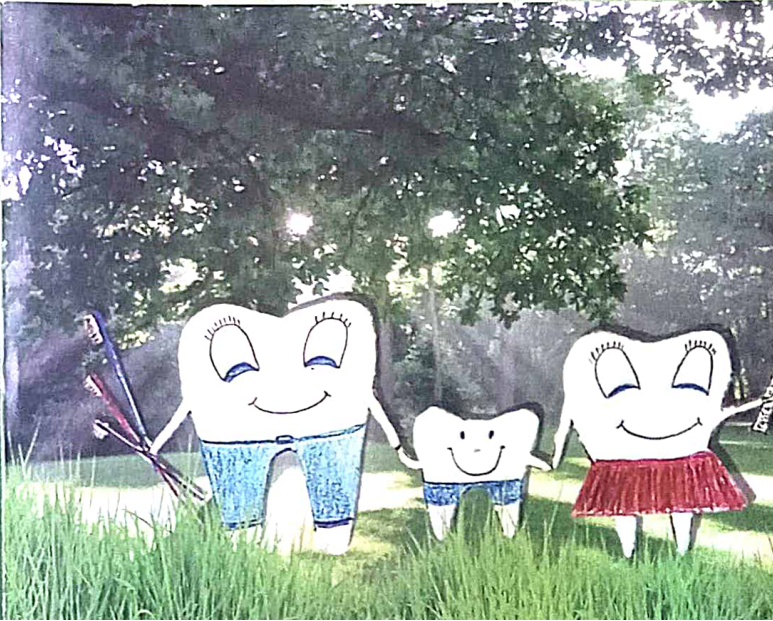
Material multiplicativ de Direcția de Sănătate Publică Mureș, Programul Național de Evaluare și Promovare a Sănătății și Educație pentru Sănătate.
 Subprogramul de Evaluare și Promovare a Sănătății și Educație pentru Sănătate, Finanțat de Ministerul Sănătății

Fii inteligent! **PĂSTREAZĂ-ȚI ZÂMBETUL SĂNĂTOS ÎNTREAGA VIAȚĂ!**

Sănătatea orală este mai mult decât un zâmbet frumos. Înseamnă sănătatea:

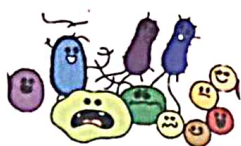


DINȚILOR
GINGIILOR **BUZELOR**
LIMBII **GLANDELOR SALIVARE**
MUȘCHILOR MASTICATORI **PALATULUI DUR+MOALE**
MAXILARULUI ȘI MANDIBULEI



Dragi copii, dinții sănătoși nu sunt o întâmplare, ci rezultatul îngrijirii lor zilnice și corecte!!!

Cariile sunt produse de bacterii, de aceea igiena orală este esențială pentru îndepărtarea lor!

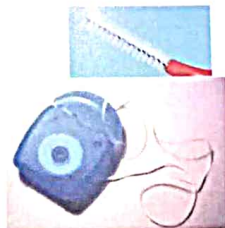


Periați-vă regulat dinții, de cel puțin 2 ori pe zi, dimineața după micul dejun și seara înainte de culcare, timp de 3 minute!



Folosiți apă de gură fără alcool (o dată pe zi, clătiți timp de 1 minut).
Curățați-vă limba, o dată pe zi!

Curățați-vă spațiul interdentar folosind ața sau periuța interdentară



Am grijă de dinții

M.E.I. și respect ordinea corectă de periaj!



1. Suprafața de Mestecat



2. Suprafața Externă



3. Suprafața Internă

Nu treceți cu vederea problemele dentare sau gingivale!

Simptome precum inflamația sau sângerările gingivale nu trebuie neglijate deoarece, cu timpul, ele pot deveni mult mai grave.

Vizitați o dată la 6 luni medicul dentist chiar și atunci când nu simțiți că aveți o problemă cu dinții!



Medicul dentist e prietenul danturii sănătoase

Reguli simple pentru dinți sănătoși

Obişnuiți-vă copiii cu periajul dentar încă de la primul dinte!



Periați-vă regulat dinții, de cel puțin 2 ori pe zi, dimineața după micul dejun și seara înainte de culcare, timp de 3 minute!



Folosiți o pastă de dinți cu fluor

Folosiți zilnic ața dentară!

Respectați ordinea:

ața dentară - periaj - clătire



Alegeți o alimentație sănătoasă!

O dietă echilibrată este esențială pentru sănătatea dinților

Între mese:



consumați alimente prietenoase ♥ cu dinții:

Fruite și legume
Brânză, lapte, iaurt
Pâine neagră, integrală



evitați

Alimente și băuturile care conțin zahăr:

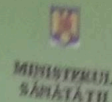
- Ciocolată, prăjituri, înghețată
- Sucuri, ceai, cafea

Nu treceți cu vederea problemele dentare sau gingivale! Simptome precum inflamația sau sângerările gingivale nu trebuie neglijate deoarece, cu timpul, ele pot deveni mult mai grave.



Dacă vă confrunțați cu astfel de probleme consultați imediat medicul dentist!

Vizitați o dată la 6 luni medicul dentist, chiar și atunci când nu simțiți că aveți o problemă cu dinții!



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂȚATE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ IAȘI

Familia mea are dinți sănătoși!



Noi ne îngrijim zilnic dinții. Dar voi?

Material multiplicat de Direcția de Sănătate Publică Mureș-Promovarea Sănătății, în cadrul Programului Național de Evaluare și Promovare a Sănătății și Educației pentru Sănătate. Subprogramul de promovare a unui stil de viață sănătos. Finanțat de Ministerul Sănătății.