



Învățați-vă copii să adopte măsuri corecte de igienă dentară !

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 !



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CNEPSS

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ IAȘI

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ NEAMȚ
Compartimentul de Evaluare și Promovare a Sănătății

Obiceiuri sănătoase pentru dinți sănătoși !



12 Septembrie
ZIUA MONDIALĂ a SĂNĂTĂȚII ORALE

Reguli simple pentru un zâmbet sănătos :



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

Folosiți o pastă de dinți cu fluor !

Folosiți ața dentară !



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



Alimentați-vă echilibrat !
O dietă echilibrată este bună pentru corpul dumneavoastră, dar și pentru dinți.



Evitați alimentele care au conținut ridicat de zahăr precum și consumul băuturilor acidulate !

Renunțați la fumat !
Afectează gingiile și poate cauza cancer.

