Campania
Zâmbește cu încredere.
Sănătate orală pentru toți!

Martie 2020

10
Recomandări pentru sanătatea ta orală

1. Dinții sănătoși sunt importanți pentru sănătatea ta.
2. Spală-te pe dinți de cel puțin de 2 ori/zi, dimineața și seara.
3. Spală-te pe dinți după fiecare masă.
4. Folosește o pastă de dinți cu fluor.
5. La fiecare spălare, perie-ți dinții timp de cel puțin 2 minute.
6. După spălare, curăță spațiile dintre dinți cu ață dentară sau duș bucal. Apoi clătește-te cu apă de gură.
7. Schimbă periuța de dinți în fiecare lună.
8. Evită dulciurile și băuturile îndulcite.
9. Fumatul și consumul de alcool dăunează sănătății tale orale.
10. Mergi periodic pentru control la medicul stomatolog.

ACEST POSTER ESTE DESTINAT COPIILOR
Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al
Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE STĂRII DE SĂNĂTATE
CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ IAȘI