

Campania Fii mândru de zâmbetul tău! Ai grijă de sănătatea ta orală!

Martie 2021



10
Recomandări
pentru
sanătatea
dvs.
orală

1. Periați-vă și curățați-vă zilnic:

- dinții,
- planșeul bucal,
- partea interioară a buzelor
- limba,
- interiorul obrazilor,

2. Pentru efectuarea igienei orale utilizați:

- periuța de dinți;
- ața dentară;
- dușul bucal.
- pasta de dinți cu fluor;
- apă de gură;

3. Folosirea gumei de mestecat nu vă asigură o bună igienă orală.

4. Spalați-vă pe dinți de cel puțin doua ori pe zi în primele 10 minute după ce terminați de mâncat.

5. Efectuați periajul dinților timp de minimum 2 minute.

6. Schimbați periuța de dinți în firecare lună. Periuța electrică de dinți curăță mult mai eficient dinți.

7. Mergeți la medicul stomatolog pentru control la 6 luni.

8. Nu consumați frecvent dulciuri.

9. Nu fumați, deoarece fumatul poate produce boli ale dinților și gingiilor.

10. Evitați abuzul de alcool. Acesta reprezintă un factor de risc pentru afecțiunile orale, în special cancer.



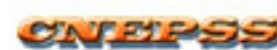
ACEST POSTER ESTE DESTINAT ADULȚILOR
Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a
sănătății și educație pentru sănătate al
Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE
ȘI PROMOVARE STĂRI DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ IAȘI