

## CAMPANIA

“Fii mândru de zâmbetul tău! Ai grijă de sănătatea ta orală!”  
Martie 2021

Recomandări destinate  
populației generale



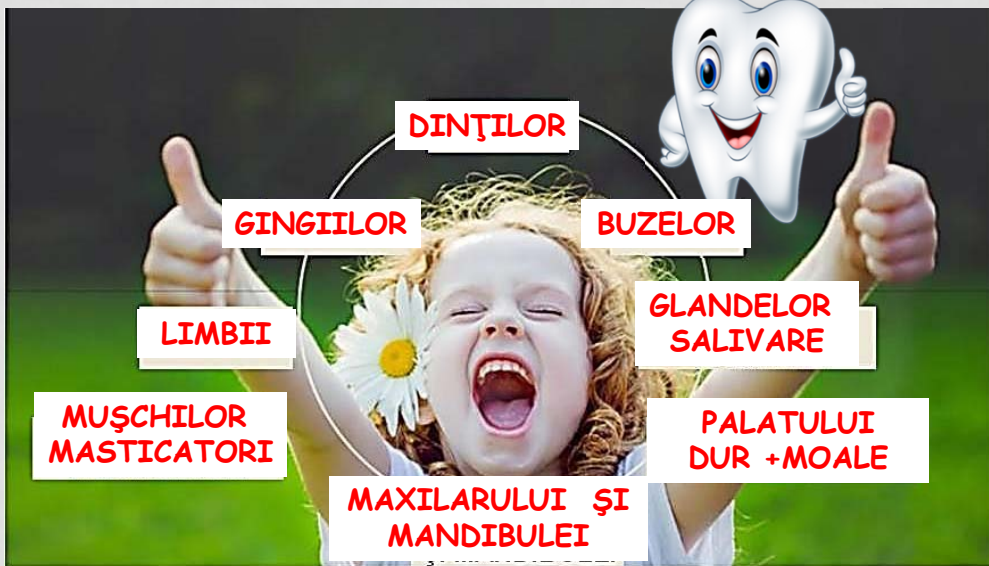
# Ai grijă de sănătatea ta orală!

Riscul de a dezvolta carii dentare se micșorează printr-o alimentație sănătoasă, de aceea se recomandă să consumați alimente bogate în calciu și vitamine.



SĂNĂTATEA ORALĂ ÎNSEAMNĂ SĂNĂTATEA .....

Mergi la medicul stomatolog pentru control, la 6 luni.



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 EVALUAREA  
ȘI PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE



CRSP IASI

DSP

## O sănătate orală bună te ajută să ai o viață lungă și sănătoasă!

**Sănătatea orală** include capacitatea de a vorbi, zâmbi, mirosi, gusta, atinge, mesteca, înghiți și de exprima o serie de emoții prin intermediul expresiei faciale, cu încredere și fără durere, discomfort sau boli cranio-faciale complexe. (Federația Dentară Internațională)

Printr-o igienă orală riguroasă acasă, vizite regulate, de două ori pe an la medicul dentist și o alimentație sănătoasă creați cele mai bune premize pentru a vă menține dinții proprii sănătoși o viață întreagă.

Gingiile roșii, umflate și sângerânde arată că există o inflamație a acestora. Înainte ca simptomele să se agraveze și să evolueze (parodontită), placa dentară trebuie cât se poate de repede îndepărtată la dentist, printr-o curățire profesională a dinților. Inflamația gingivală crește riscul unui infarct miocardic sau al unui accident vascular cerebral. Invers, bolile cronice ca de exemplu diabetul, pot să provoace sau să agraveze parodontita.

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



Folosiți apă de gură (o dată pe zi, clătiți timp de 1 minut). Nu uitați de ața dentară, pentru a curăța spațiile interdentare! Curățați-vă limba, o dată pe zi!

Riscul de a dezvolta carii se micșorează printr-o alimentație sănătoasă, de aceea se recomandă să consumați alimente bogate în calciu și vitamine.



Evitați alimentele și băuturile acide pentru că pot ataca și deteriora smalțul dinților. Alimentele precum ceaiul negru sau verde, apa minerală, sarea de masă fluorizată și peștele, pe de altă parte, conțin fluoruri și protejează astfel dinții de carii.

**Evitați factorii de risc care sunt nocivi pentru sănătatea buco-dentară și generală: fumatul, stresul, obezitatea, malnutriția, consumul excesiv de alcool.**

## Afecțiuni asociate problemelor dentare

