

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

Martie 2021



10
Recomandări
pentru
sănătatea
dvs.
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 COPILOR

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