

Campania Zâmbește cu încredere. Sănătate orală pentru toți!

Martie 2020



10 Recomandări pentru sănătatea dvs. orală

1. Periați-vă și curățați-vă zilnic:

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

2. Pentru efectuarea igienei orale utilizați:

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

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



DSP HARGHITA