

Campania Zâmbește cu încredere. Sănătate orală pentru toți!

Martie 2020



10 Recomandări pentru sănătatea 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 STĂRI DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ IAȘI



DSP HARGHITA