

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 îndulcitate.**
- 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