

# 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