

Alimentați-vă echilibrat!

Consumați zilnic
fructe și legume!



Ministerul
Sănătății



Centrul Regional de
Sănătate Publică Iași



Institutul Național de
Sănătate Publică

CNEPSS

Centrul Național de
Evaluare și
Promovare a Stării
de Sănătate

Toată viața un zâmbet sănătos!

PROFILAXIA CARILOR

ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

FRUCTE PERIAJ CORECT

ZÂMBET FRUMOS DINȚI PUTERNICI

LEGUME RESPIRAȚIE PROASPĂTĂ

PASTĂ DE DINȚI PERIE DE DINȚI FLUOR CONTROL PERIODIC

TREI MINUTE DE PERIAJ

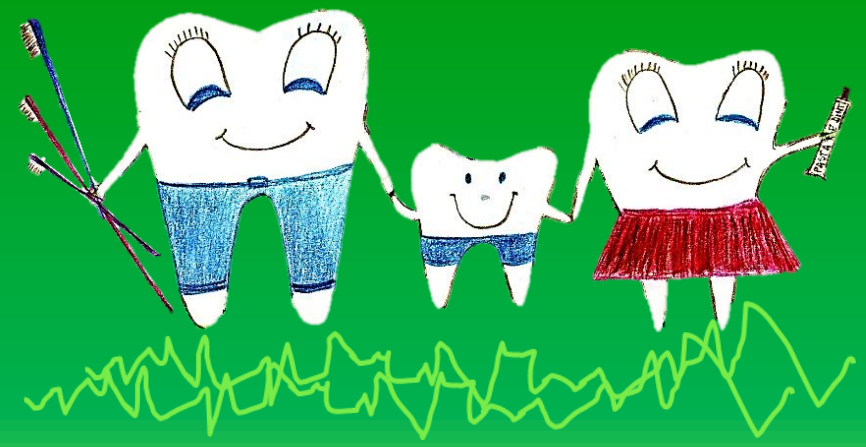
MEDIC DENTIST GINGII SĂNĂTOASE

AȚĂ DENTARĂ IGIENĂ ORALĂ

ORGANISM SĂNĂTOS DETARTRAJ DINȚI ALBI

APĂ DE GURĂ

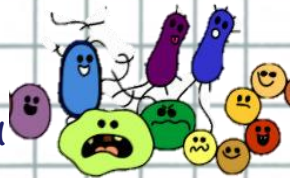
STARE DE BINE





Dragii copii, dinții sănătoși nu sunt o întâmplare, ci rezultatul îngrijirii lor zilnice și corecte!!!

Cariile sunt produse de bacterii, de aceea igiena orală este esențială pentru îndepărtarea lor!



Periați-vă regulat dinții, de cel puțin 2 ori pe zi, dimineața după micul dejun și seara înainte de culcare, timp de 3 minute!



Folosiți apă de gură fără alcool (o dată pe zi, clătiți timp de 1 minut).
Curățați-vă limba, o dată pe zi!

Curățați-vă spațiul interdental folosind ață sau periuța interdentară



Am grijă de
dinții

M.E.I. și respect ordinea
corectă de periaj!



1. Suprafața
de Mestecat



2. Suprafața
Externă



3. Suprafața
Internă

Nu treceți cu vederea problemele dentare sau gingivale!

Simptome precum inflamația sau sângerările gingivale nu trebuie neglijate deoarece, cu timpul, ele pot deveni mult mai grave.

Vizitați o dată la 6 luni medicul dentist, chiar și atunci când nu simțiți că aveți o problemă cu dinții!



Medicul dentist este
prietenul
danturii sănătoase!