

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

Dantură sănătoasă, corp sănătos!



PROFILAXIA CARIILOR

ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

FRUCTE

PERIAJ CORECT

ZÂMBET FRUMOS

DINȚI PUTERNICI

LEGUME

RESPIRAȚIE PROASPĂTĂ

PERIE DE DINȚI

FLUOR

CONTROL PERIODIC

TREI MINUTE DE PERIAJ

MEDIC DENTIST

AȚĂ DENTARĂ

DETARTRAJ

GINGII SĂNĂTOASE

IGIENĂ ORALĂ

DINȚI ALBI

ORGANISM SĂNĂTOS

APĂ DE GURĂ

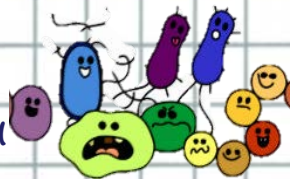
STARE DE BINE

PASTĂ DE DINȚI



Dragi 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!