



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ

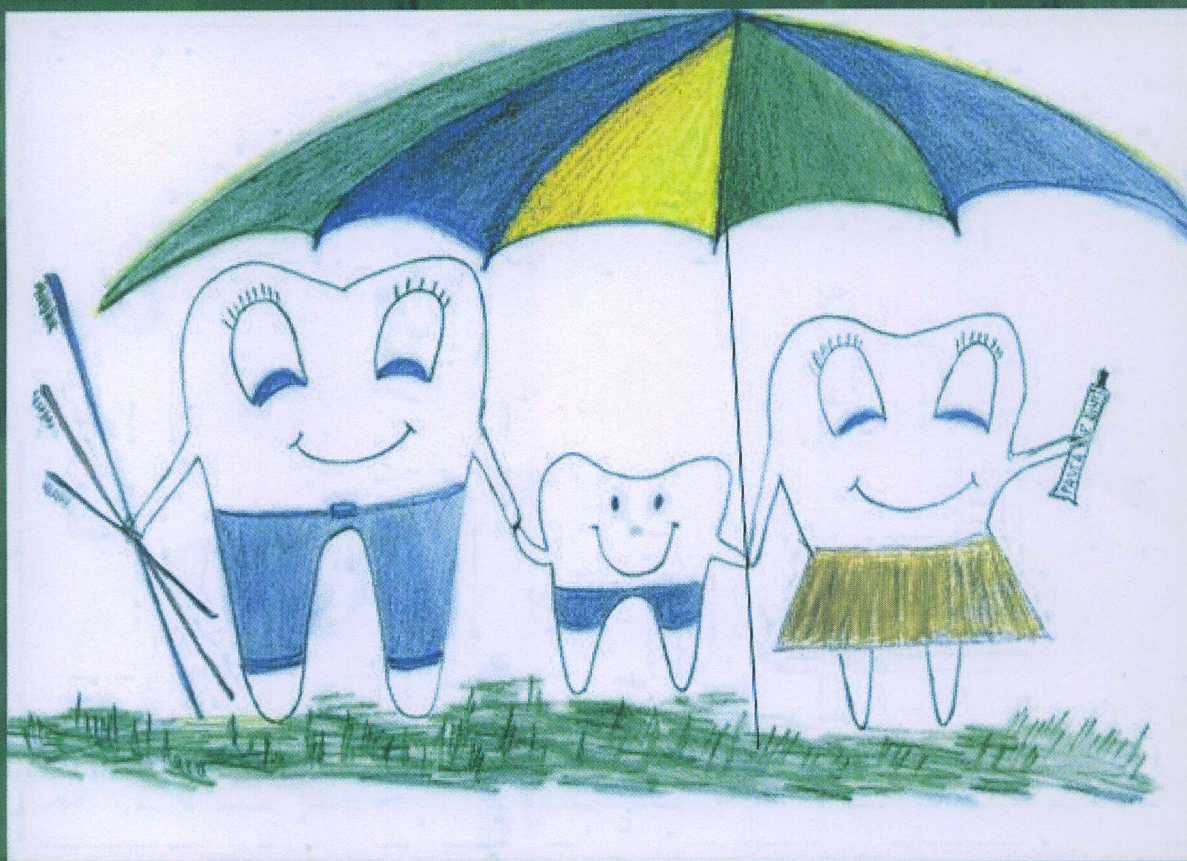


CENTRUL NAȚIONAL DE
EVALUARE ȘI
PROMOVARE A STĂRII
DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ
IAȘI

FAMILIA MEA ARE DINȚI SĂNĂTOȘI!



Noi ne îngrijim zilnic dinții. Dar voi?

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.



Dacă vă confrunțați cu astfel de probleme consultați imediat medicul dentist!

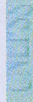
Vizitați o dată la 6 luni medicul dentist, chiar și atunci când nu simțiți că aveți o problemă cu dinții!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII
INSTITUTUL
NATIONAL DE
SĂNĂTATE
PUBLICA

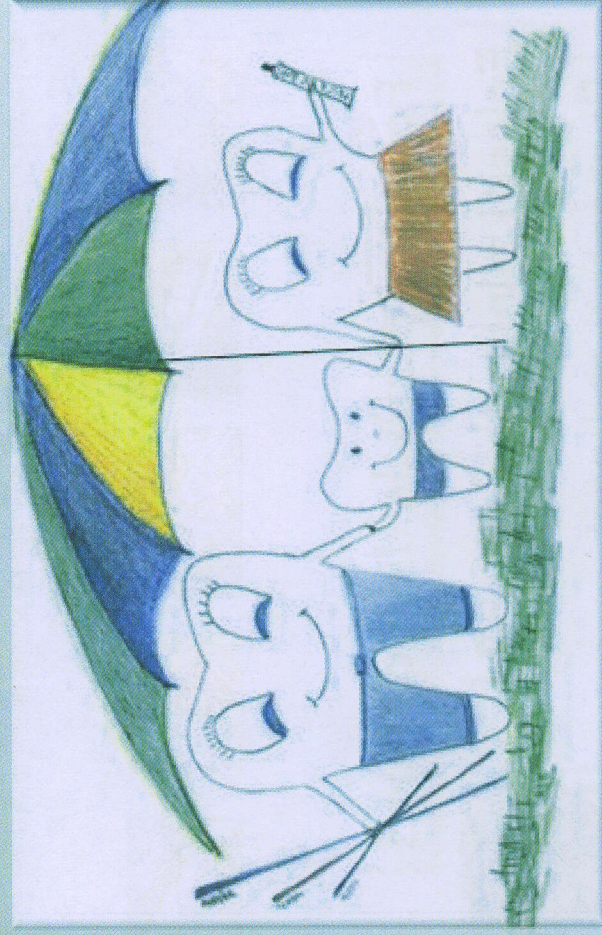


CENTRUL
NATIONAL DE
EVALUARE ȘI
PROMOVARE A
STĂRII DE
SĂNĂTATE



CENTRUL
REGIONAL DE
SĂNĂTATE
PUBLICĂ IAȘI

Familia mea are dinți sănătoși!



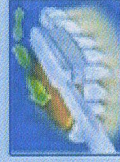
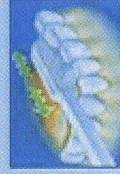
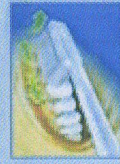
Noi ne îngrijim zilnic dinții. Dar voi?

Reguli simple pentru dinți sănătoși

Obişnuviți-vă copiii cu periajul dentar încă de la primul dinte!



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

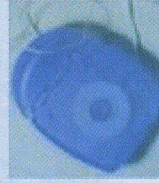


Folosiți o pastă de dinți cu fluor!

Folosiți zilnic ața dentară!

Respectați ordinea:

ață dentară - periaj - clătire



Alegeți o alimentație sănătoasă!

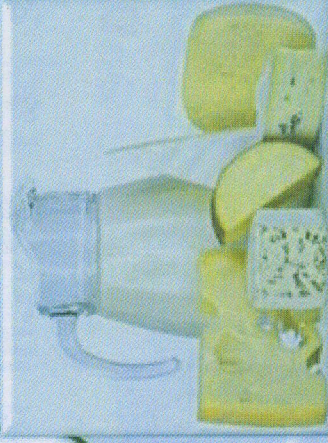
O dietă echilibrată este esențială pentru sănătatea dinților



Între mese:

consumați alimente prietenoase  cu dinții:

Fructe și legume
Brânză, lapte, iaurt
Pâine neagră, integrală



evitați

Alimentele și băuturile care conțin zahăr:

- Ciocolată, prăjituri, înghețată
- Sucuri, ceai, cafea