

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



reeditat de  
Direcția de Sănătate Publică Iași  
Promovarea Sănătății

# Dantură sănătoasă, corp sănătos!



### PROFILAXIA CARIILOR

### ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

FRUCTE

PERIAJ CORECT

ZÂMBET FRUMOS

DINȚI PUTERNICI

LEGUME

RESPIRAȚIE PROASPĂTĂ

PERIE DE DINȚI

FLUOR

TREI MINUTE DE PERIAJ

MEDIC DENTIST

GINGII SĂNĂTOASE

AȚĂ DENTARĂ

IGIENĂ ORALĂ

ORGANISM SĂNĂTOS

DETARTRAJ

CONTROL PERIODIC

APĂ DE GURĂ

DINȚI ALBI

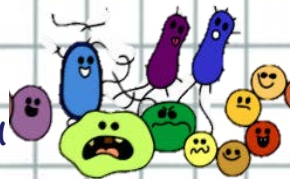
STARE DE BINE

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!