

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!

**Familia mea
are
dinți sănătoși!**



Noi ne îngrijim zilnic dinții. Dar voi?

Reguli simple pentru dinți sănătoși

Obișnuiți-vă copii 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:



consumati alimente prietenoase  cu dinții:

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



evitați

Alimentele și băuturile care conțin zahăr:

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