

**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

Obişnuiți-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 ață 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:



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



evitați

Alimentele și băuturile care conțin zahăr:

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

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ NEAMȚ
610019 - Piatra Neamț, B-dul. Dacia nr. 4A, jud. Neamț
tel.: 0233/234441, fax: 0233/213874, e-mail: sant@sant.ro