

# Campania Fii mândru de zâmbetul tău! Ai grijă de sănătatea ta orală!

Martie 2021



**10**  
**Recomandări**  
**pentru**  
**sanătatea**  
**dvs.**  
**orală**

**1.** Periați-vă și curățați-vă zilnic:

- dinții,
- planșeul bucal,
- partea interioară a buzelor
- limba,
- interiorul obrazilor,

**2.** Pentru efectuarea igienei orale utilizați:

- periuța de dinți;
- ața dentară;
- dușul bucal.
- pasta de dinți cu fluor;
- apă de gură;

**3.** Folosirea gumei de mestecat nu vă asigură o bună igienă orală.

**4.** Spalați-vă pe dinți de cel puțin doua ori pe zi în primele 10 minute după ce terminați de mâncat.

**5.** Efectuați periajul dinților timp de minimum 2 minute.

**6.** Schimbați periuța de dinți în firecare lună. Periuța electrică de dinți curăță mult mai eficient dinți.

**7.** Mergeți la medicul stomatolog pentru control la 6 luni.

**8.** Nu consumați frecvent dulciuri.

**9.** Nu fumați, deoarece fumatul poate produce boli ale dinților și gingiilor.

**10.** Evitați abuzul de alcool. Acesta reprezintă un factor de risc pentru afecțiunile orale, în special cancer.



ACEST POSTER ESTE DESTINAT ADULȚILOR  
Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a  
sănătății și educație pentru sănătate al  
Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită



MINISTERUL SĂNĂȚĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ

**CNEPSS**

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE  
ȘI PROMOVARE STĂRI DE SĂNĂȚATE



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂȚATE PUBLICĂ IAȘI