



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Cu un zâmbet mai aproape de sănătate

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 două 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 fiecare lună. Periuța electrică de dinți curăță mult mai eficient dinții.

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.



Martie 2024

insp.gov.ro



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

10 Recomandări pentru sănătatea dumneavoastră orală

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită