

# Campania Zâmbește cu încredere. Sănătate orală pentru toți!

Martie 2020



## 10 Recomandări pentru sănătatea 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 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.



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

# Campania Zâmbește cu încredere. Sănătate orală pentru toți!

Martie 2020



**10**  
**Recomandări**  
**pentru**  
**sănătatea**  
**ta**  
**orală**

**1. Dinții sănătoși sunt importanți pentru sănătatea ta.**

**2. Spală-te pe dinți de cel puțin de 2 ori/zi, dimineața și seara.**

**3. Spală-te pe dinți după fiecare masă.**

**4. Folosește o pastă de dinți cu fluor.**

**5. La fiecare spălare, perie-ți dinții timp de cel puțin 2 minute.**

**6. După spălare, curăță spațiile dintre dinți cu ață dentară sau duș bucal. Apoi clătește-te cu apă de gură.**

**7. Schimbă periuța de dinți în fiecare lună.**

**8. Evită dulciurile și băuturile îndulcite.**

**9. Fumatul și consumul de alcool dăunează sănătății tale orale.**

**10. Mergi periodic pentru control la medicul stomatolog.**



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



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CNEPSS

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE  
ȘI PROMOVARE STĂRI DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ IAȘI



CRP BUCÉAVĂ

## Cum să periați corect dinții cu periuța și pasta de dinți

1. Periați **suprafațele exterioare** ale dinților cu periuța ținută orizontal-aplicați periuța în unghi de 45 grade pe dinți prin mișcări scurte verticale și de rotație a periutei dinspre gingie spre dinte, periați având grijă să curățați și șanțul gingival.



2. Periați **suprafațele interioare ale dinților din spate** – aplicați perii periutei pe fața interioară a dinților și periați dinspre gingie spre dinte, în axul dintelui, prin mișcări de răsucire.



3. Periați **suprafațele exterioare** ale dinților cu periuța ținută orizontal- aplicați periuța în unghi de 45 grade pe dinți prin mișcări scurte verticale și de rotație a periutei dinspre gingie spre dinte, periați având grijă să curățați și șanțul gingival.



4. Periați **suprafațele interioare ale dinților din față** - cu periuța ținută vertical faceți mișcări scurte, de la gingie spre dinte, folosind perii din vârful periutei.



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

# Campania Zâmbește cu încredere. Sănătate orală pentru toți!

Martie 2020



Acest material se adresează populației generale

# Sănătatea orală este importantă pentru sănătatea ta!

## SĂNĂTATEA ORALĂ ÎNSEAMNĂ SĂNĂTATEA....



Sănătatea orală include capacitatea de a vorbi, zâmbi, mirosi, gusta, atinge, mesteca, înghiți și de exprima o serie de emoții prin intermediul expresiei faciale, cu încredere și fără durere, discomfort sau boli cranio-faciale complexe. Este o componentă fundamentală a sănătății și a stării de bine fizice și mintale. (Definiția Federației Dentare Internaționale)

Printr-o igienă orală conștientă, vizite regulate, de două ori pe an la medicul dentist și o alimentație sănătoasă creați cele mai bune premize pentru a vă menține sănătatea orală o viață întreagă.

Gingiile roșii, umflate și sângerânde arată că există o inflamație a acestora. Înainte ca simptomele să se agraveze și să evolueze (parodontită), placa dentară trebuie cât se poate de repede îndepărtată la dentist, printr-o curățire profesională a dinților. Inflamația gingivală crește riscul unui infarct miocardic sau al unui accident vascular cerebral. Invers, bolile cronice ca de exemplu diabetul, pot să provoace sau să agraveze parodontita.

Periați-vă regulat dinții, de cel puțin 2 ori pe zi, dimineața după micul dejun și seara înainte de culcare, timp de cel puțin 2 minute!



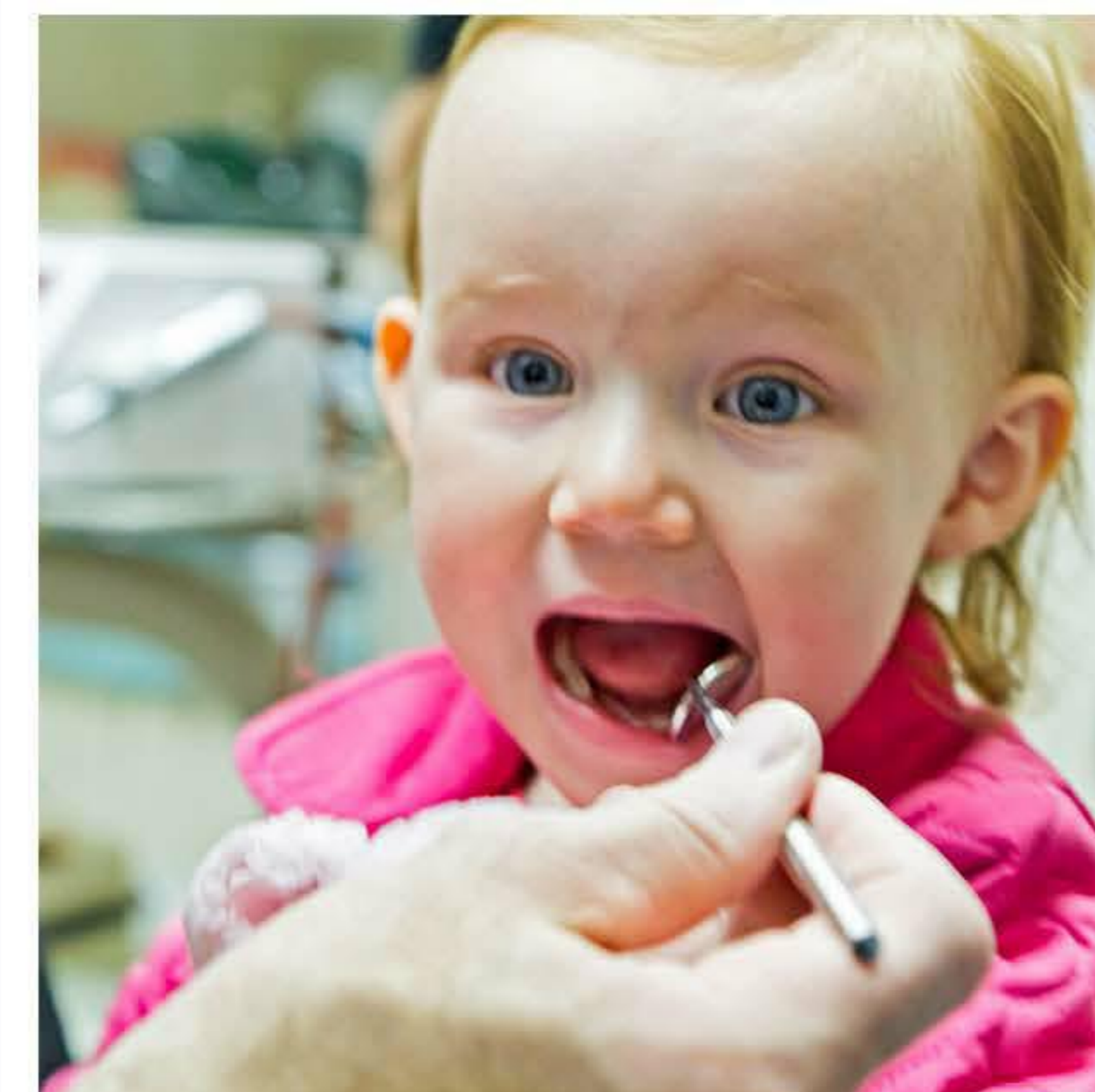
Folosiți apă de gură (o dată pe zi, clătiți timp de 1 minut). Nu uitați de ața dentară, pentru a curăța spațiile interdentare!  
Curățați-vă limba, o dată pe zi!

Riscul de a dezvolta carii se micșorează printr-o alimentație sănătoasă, de aceea se recomandă să consumați alimente bogate în calciu și vitamine.

Evitați alimentele și băuturile îndulcite pentru că pot ataca și deteriora smalțul dinților. Alimentele precum ceaiul negru sau verde, apa minerală, sarea de masă fluorizată și peștele, pe de altă parte, conțin fluoruri și protejează astfel dinții de carii.

Evitați factorii de risc care sunt nocivi pentru sănătatea buco-dentară și generală: fumatul, stresul, obezitatea, malnutriția, consumul excesiv de alcool.

Dacă sunteți o viitoare mămică, programați-vă la cabinet cât mai curând posibil. Spuneți medicului stomatolog că sunteți gravidă și data probabilă a nașterii. Aceste informații vor ajuta echipa stomatologică să vă ofere cea mai bună îngrijire și consiliere pentru dumneavoastră și viitorul copil.



Dacă sunteți părinte, programați-vă copilul la vizita stomatologică începând din primul an de viață.

Asigurați-vă că acesta va beneficia de toate îngrijirile pe care i le recomandă medicul stomatolog.