

Am grijă de  
dinții

M.E.I. și respect ordinea  
corectă de periaj!



1. Suprafața  
de Mestecat

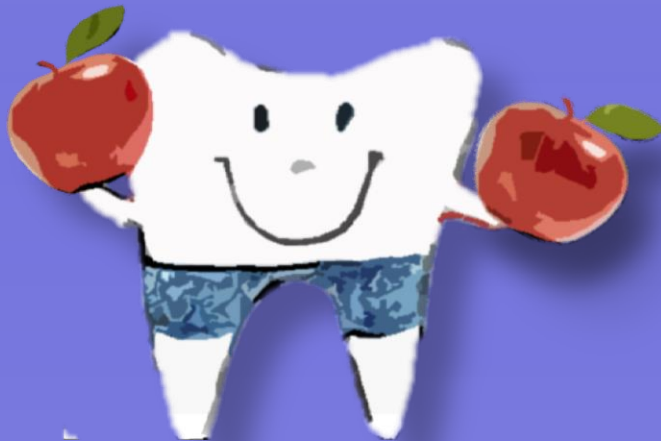


2. Suprafața  
Externă



3. Suprafața  
Internă

Alimentați-vă echilibrat! O dietă echilibrată nu  
este bună doar pentru corpul dumneavoastră,  
dar, de asemenea, și pentru dinți.



Renunțați la fumat!



Ministerul  
Sănătății



Centrul Regional de  
Sănătate Publică Iași



Institutul Național de  
Sănătate Publică



Centrul Național de  
Evaluare și  
Promovare a Stării  
de Sănătate

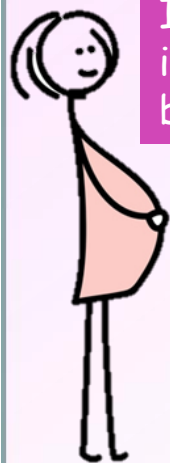
Toată viața  
un zâmbet  
sănătos!



## Sfaturi pentru viitoarele mămici

Dragi părinți, dinții sănătoși nu sunt o întâmplare, ci rezultatul îngrijirii lor zilnice și corecte!!!

În sarcină, igiena orală este foarte importantă pentru sănătatea mamei și a bebelușului!



Consultați medicul dentist de cel puțin 2-3 ori în cursul sarcinii pentru profilaxie, consiliere sau tratament!

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 apă de gură fără alcool (o dată pe zi, clătiți timp de 1 minut). Nu uitați de ața dentară! Curățați-vă limba, o dată pe zi!

Cariile sunt produse de bacterii, de aceea o igienă orală foarte bună a părinților împiedică transmiterea bacteriilor la copii.

## Bebeluşul este aici!

Alăptatul la sân favorizează dezvoltarea normală / armonioasă a maxilarului, buzelor și limbii bebeluşului



Dacă folosiți biberonul, nu lărgiți orificiul acestuia. Bebeluşul trebuie să depună același efort la supt ca în cazul alăptatului natural



Până la apariția primului dinte masați ușor gingiile bebeluşului cu degetul bandajat cu un tampon.

## Primul dinte !

De la apariția primului dinte de lapte, acesta trebuie curățat, o dată pe zi, înainte de culcare, cu o periuță cu dinții moi!

De la vârsta de doi ani, dinții trebuie spălați de două ori pe zi!

## Prima vizita la medicul dentist !

Cu cât mai devreme, cu atât mai bine - ideal în jurul vârstei de 2-3 ani

Nu amenințați copilul cu vizita la dentist!

Nu recompensați copilul pentru aceste vizite!

Nu faceți promisiuni false: "Nu te va durea", "Nu vei simți freza!"

