

5 pași pentru un zâmbet sănătos



Dinții sănătoși sunt importanți pentru mestecat, vorbit și înfățișare.

Pentru dinți sănătoși:

- 1.** Periați de două ori pe zi
- 2.** Folosiți ața dentară în fiecare zi
- 3.** Evitați alimentele cu zahăr
- 4.** Evitați băuturile cu zahăr
- 5.** Mergeți la stomatolog de două ori pe an

Elemente de bază ale spălatului pe dinți



- Î.** Ce trebuie să folosesc pentru a mă spăla pe dinți?
Aveți nevoie de o periuță de dinți cu peri moi și pastă de dinți care conține fluor.
- Î.** Câtă pastă de dinți trebuie să utilizez?
Cam cât un bob de mazăre. ●
- Î.** Cât timp trebuie să mă spăl pe dinți?
Periați timp de două minute.
- Î.** De ce trebuie să utilizez ața dentară?
Ața dentară poate îndepărta alimentele și placa dentară la care periuța de dinți nu poate ajunge.
- Î.** Cum folosesc ața dentară?
Folosiți aproximativ 18 inchi de ață dentară, dar lăsați aproximativ doi inchi între degete pentru manevrare. Glisați ușor ața dentară printre dinți, urmând curbele acestora.

Departamentul de sănătate și servicii pentru persoanele în vârstă din Missouri

Programul pentru sănătate orală

health.mo.gov/oral/health ✦ 573.751.5874

ANGAJATOR CARE PROMOVEAZĂ EGALITATEA
DE ȘANSE/ACȚIUNEA AFIRMATIVĂ

Servicii furnizate în mod nediscriminatoriu

Persoanele care prezintă surditate, deficiențe de auz sau un defect de vorbire pot apela 711 sau 1-800-735-2966.