

# HOGYAN VÉDD A FOGAID GYEREKEKKÉNT

TUDDAD, HOGY HA EGÉSZSÉGES A SZÁD, AZZAL A TESTED IS JÓL JÁR?

KÖVESD FOGMOSHÓD TANÁCSAIT, HOGY MINÉL EGÉSZSÉGESEBBEK LEGYENEK A FOGAID ÉS A SZÁD!



## MINDEN REGGEL ÉS ESTE MOSS FOGAT!



Használj **fluoridos** fogkrémet.



**2 percen** keresztül sikáld a fogaid minden oldalról.



Fogmosás után köpd ki a vizet, **ne öblöggess.**

## JÁRJ RENDSZERESEN FOGDOKIHOZ!



A doki kéri majd, hogy nyisd nagyra a szád.

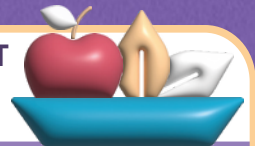


A doki megnézi, úgy nőnek-e a fogaid, ahogy kell.



A doki segít tisztán és egészségesen tartani a fogaidat.

## EGYÉL EGÉSZSÉGES ÉTELEKET ÉS KERÜLD A CUKROS INNIVALÓKAT!



A sok cukor senkinek sem jó.



Ha túl sokszor iszol cukros innivalókat és egészségtelen nasikat eszel, kilyukadhatnak a fogaid.



A fogaid és a tested erősebb és egészségesebb lesz, ha egészséges ételeket és innivalókat választasz.



Egészséges Száj Napja  
Március 20



mfe-hda.hu  
worldoralhealthday.org

**fdi**  
FDI World Dental Federation