

HOGYAN ÓVJUK A SZÁNK EGÉSZSÉGÉT

TUDDAD, HOGY A SZÁJ EGÉSZSÉGE KÖZVETLEN HATÁST GYAKOROL A TEST EGYÉB RÉSZEIRE?
A SZÁJ EGÉSZSÉGÉNEK FENNTARTÁSA ELENGEDHETETLEN AZ ÁLTALÁNOS EGÉSZSÉGHEZ ÉS JÓLLÉTHEZ.

MOSSUNK FOGAT NAPONTA KÉTSZER



Használjunk **fluoridtartalmú fogkrémet**.



Alaposan sikáljuk fogainkat minden oldalról **2 percig**, ne hagyjunk ki semmit.



Fogmosás után köpjünk, ne öblítsünk.



A fogközöket naponta legalább egyszer tisztítsuk (fogselyemmel, fogköztisztító kefével).

MELLŐZZÜK A CUKROS ÉLELMISZEREKET ÉS ITALOKAT



Csökkentsük a cukor fogyasztását. Tartsuk be a lenti határértékeket:

FELNŐTTEK

Maximum **6** teáskanál cukor naponta.



Kerüljük az édes rágcsálnivalókat két étkezés között.



GYERMEKEK

Maximum **3** teáskanál cukor naponta.



Ne igyunk cukrozott italokat, helyette vizet fogyasszunk.



Táplálkozzunk kiegyensúlyozottan és egészségesen.

ÉLJÜNK EGÉSZSÉGESEN



Ne dohányozzunk és mértékletesen fogyasszunk alkoholt.



Viseljünk fogvédőt kontaktsport és biciklizés közben.

RENDSZERESEN KERESSÜK FEL A FOGORVOSUNKAT



A rendszeres ellenőrzés segít a szájbetegségek megelőzésében, a fogászati problémák korai megállapításában és kezelésében, valamint a szájunk egészségének megőrzésében.



Egészséges Száj Napja
Március 20



mfe-hda.hu
worldoralhealthday.org

fdi
FDI World Dental Federation