

HOGYAN TEDD szébbé a mosolyod

TUDDAD, HOGY A JÓ KÖZÉRZET ALAPJA MINDEN NAP, MINDEN ÉLETKORBAN,
AZ EGÉSZSÉGES MOSOLY?

A megelőzés és a jó szokások egész életen át segítenek megőrizni az egészségedet.

MOSS FOGAT NAPONTA KÉTSZER



Használd **fluoridos fogkrémet..**



A fogak minden oldalát és felszínét mosd legalább **2 percig.**



Fogmosás után köpd ki, de **ne öblíts.**



Tisztítsd a fogközöket naponta legalább egyszer (pl. fogszelvényemmel vagy fogköztisztító kefével).



KERÜLD A CUKROS ÉTELEKET ÉS ITALOKAT

A napi cukorbevitel legyen legfeljebb:

FELNŐTTEKNEK
6 teáskanál.



GYERMEKEKNEK
3 teáskanál.



Kerüld az étkezések között a cukros nasikat.



Kerüld a cukros italokat **Válaszd inkább** a vizet.



Törekedj az egészséges, **kiegyensúlyozott étrendre.**

ÉLJ EGÉSZSÉGESEN!



Kerüld a dohányzást és az alkohol káros mértékű fogyasztását!



Kontaktsportoknál és kerékpározáskor **viselj fogvédőt**, ezzel is védve a fogaid épségét.



LÁTOGASS EL RENDSZERESEN A FOGORVOSHOZ!

A rendszeres ellenőrzés segít megelőzni a szájüregi betegségeket, és lehetővé teszi a fogászati problémák korai felismerését és kezelését, hogy hosszú távon is egészséges maradjon a szád.

