

Organizatorzy:



WOJEWODA WIELKOPOLSKI



Narodowy Fundusz Zdrowia
Wielkopolski Oddział Wojewódzki w Poznaniu

Konsultant Wojewódzki w dziedzinie stomatologii dziecięcej

dr. n. med. Aneta Olszewska

POWIEDZ AAA...

I UŚMIECHNIJ SIĘ!!!

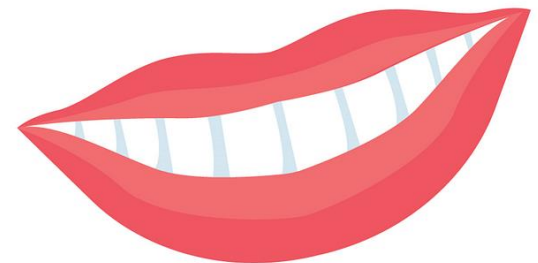


**World Oral
Health Day**

20th March

ABY MIEĆ PIĘKNY, ZDROWY UŚMIECH:

- Jedz zdrowo
- Szczotkuj zęby
- Odwiedzaj regularnie gabinet stomatologiczny



JEDZ ZDROWO!

UNIKAJ:

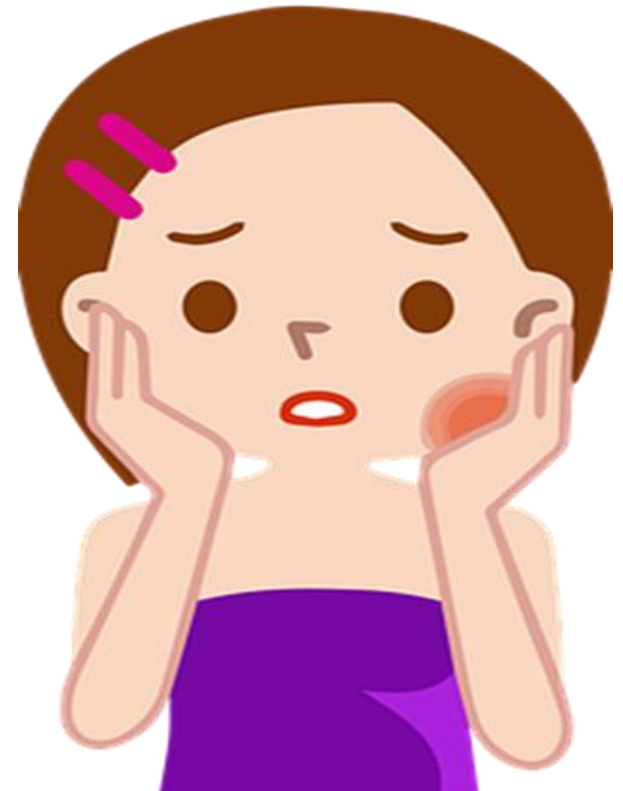


CUKIER





SŁODYCZE !!!



JAK SIĘ PRAWIDŁOWO ODŻYWIAĆ?



ZDROWE I SMACZNE:



ZDROWE I SMACZNE:



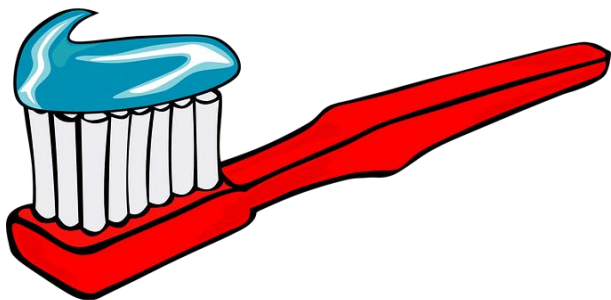
ZDROWE I SMACZNE:



KWAŚNE...STOP!



Po zjedzeniu kwaśnych pokarmów i soków: wypij szklankę wody i poczekaj 30 minut ze szczotkowaniem zębów!

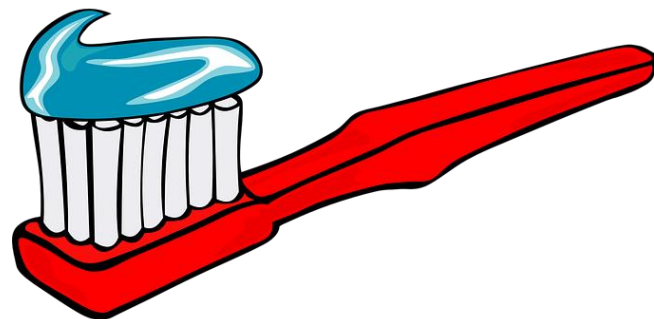


KWAŚNE...STOP!

Po zjedzeniu kwaśnych pokarmów i napojów możesz żuć gumę bez cukru , ale nie dłużej niż 2 minuty!



! pamiętaj ! poczekaj 30 minut ze szczotkowaniem zębów!



CZY WIESZ JAK PRAWIDŁOWO CZYŚCIĆ ZĘBY?



JAK PRAWIDŁOWO CZYŚCIĆ ZĘBY?



- Szczotka
- Pasta
- Płukanie

SZCZOTKA DO ZĘBÓW



ZMIENŃ CO 3 MIESIĄCE LUB JAK
TEGO WYMAGA...

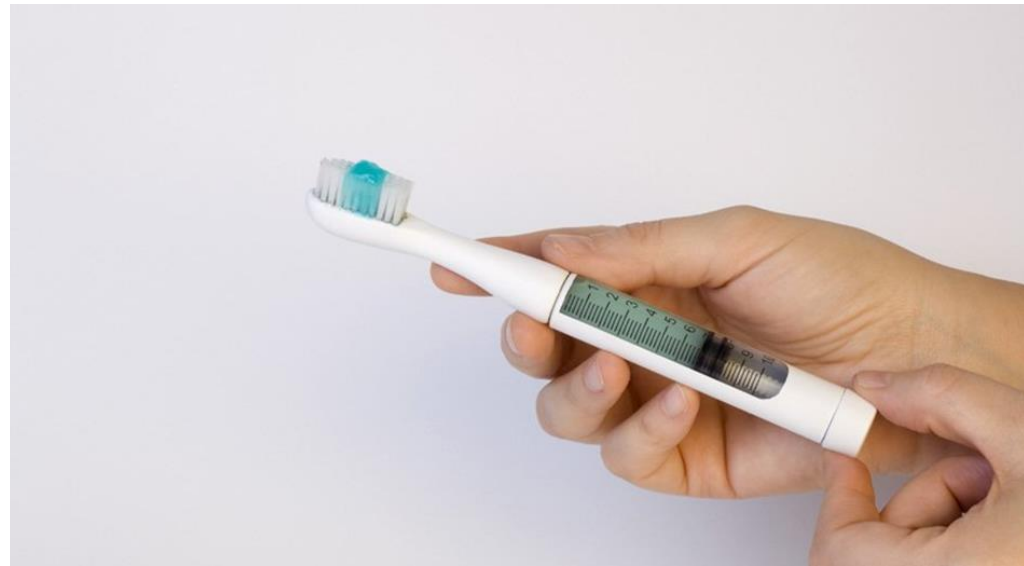


PASTA DO ZĘBÓW



NIE NAKŁADAJ ZA DUŻO PASTY NA
SZCZOTECZKĘ! 1-2 CM WYSTARCZA

SZCZOTECZKA I PASTA MOŻE BYĆ ZAWSZE Z TOBĄ...



**PAMIĘTAJ! NIE POŁYKAJ PASTY,
WYPLUJ WSZYSTKO PO
SZCZOTKOWANIU**



PŁUKANKI

- Płuczemy przez 30 sekund i wszystko wypluwamy



PAMIĘTAJ O MYCIU ZĘBÓW RANO I WIECZOREM



**POZNAJ GABINET I ODWIEDZAJ
SWOJEGO DENTYSTĘ CO 3 MIESIĄCE!**





**WSZYSCY DBAMY O ZDROWY
UŚMIECH I ODWIEDZAMY GABINET
STOMATOLOGICZNY**