

AZ EGÉSZSÉGES MOSOLYÉRT

Étkezz
kiegyensúlyozottan,
fogyassz kevés cukrot!

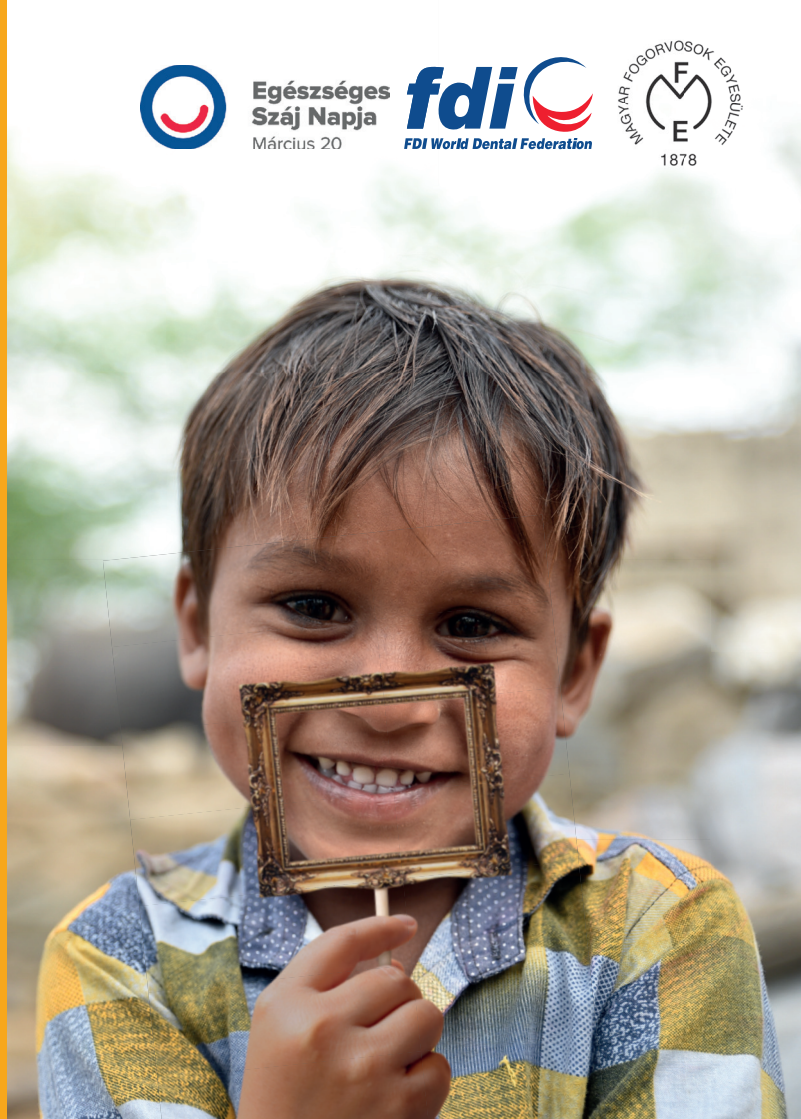
TÉNY: A rágcsálnivalókból, feldolgozott élelmiszerekből és italokból elfogyasztott túl sok cukor nemcsak fogszuvasodást okoz, hanem az elhízásra is hajlamossá tesz, és hamarabb alakulhat ki a cukorbetegség is.

www.worldoralhealthday.org



Egészséges
Száj Napja
Március 20

fdi
FDI World Dental Federation



Mit tehetsz az egészséges mosolyért?

Étkezz kiegyensúlyozottan, étrended tartalmazzon kevés cukrot, de legyen gazdag gyümölcsben és zöldségben. Felnöttek naponta legfeljebb 6 teáskanál, gyermekek pedig 3 teáskanál cukrot fogyasszanak (persze nem kanállal :))!

- Kerüld a hozzáadott cukrot tartalmazó ételeket és italokat
- Fokozottan figyelj arra, mennyi cukrot adsz ételeidhez elkészítés közben
- Kerüld az „üres kalóriákat”, melyek magas energiatartalmúak, de valódi tápértékük nincs.
- A cukrozott italok, mint például az üdítők, gyümölcslevek, energia- és sportitalok a fő forrásai az un. „üres” kalóriáknak
- Étkezések között ne nassolj cukortartalmú rágcsálnivalókat, csemegéket! Az egész napos, folyamatos cukorfogyasztás megnöveli a fogszuvasodás kockázatát
- Elsősorban vizet igyál! A cukrozott üdítőitalok rendszeres fogyasztása (kb. 1/nap) nemcsak a szánkban tesz kárt, de emeli a 2-es típusú cukorbetegség kockázatát is.

A megfelelő szájhygiénia hozzájárul a hosszabb, egészségesebb élethez.

További információkért látogasson el a www.worldoralhealthday.org weboldalra

📷 @worldoralhealthday #MFEHDA #MouthProud #WOHD21