

AZ EGÉSZSÉGES
MOSOLYÉRT

FogmosHód megtanít a helyes szájápolási szokásokra!

Tudtad-e?

Nagyon fontos vigyázni a szánk és a fogaink állapotára, mert a kórokozók fogfájást és fogszuvasodást, sőt, lyukas fogakat okoznak.

www.worldoralhealthday.org



Egészséges
Száj Napja
Március 20

fdi
FDI World Dental Federation



Moss fogat minden reggel és este!

- Használj fluoridos fogkrémet és puha sörtéjű fogkefét!
- Óvatos, apró körkörös mozdulatokkal mozgasd a fogkefét fogaidon 2 percig!
- Ne felejtse el minden oldalról megmosni a fogaidat: kívülről, belülről, és a rágófelszín felől is!
- A fogmosás végén miután kiköpted a fogkrémet, ne öblíts rögtön vízzel, ugyanis ez lemoshatja a fluoridot, mely segít megóvni fogaid egészségét!



Néhány hasznos tanács FogmosHódtól:

- Látogasd rendszeresen fogorvosod!
 - Fogyassz sok egészséges ételt és italt!
 - Az egészséges száj segít megőrizni testünk egészségét is
 - Az esti fogmosás után már ne nassolj.
- Nagyon fontos, hogy tiszta szájjal fekjél le aludni.

A megfelelő szájhygiéna hozzájárul a hosszabb, egészségesebb élethez.

További információkért látogasson el a www.worldoralhealthday.org weboldalra

📷 @worldoralhealthday #MFEHDA #MouthProud #WOHD21