

AZ EGÉSZSÉGES
MOSOLYÉRT

A helyes szájápolási rutin gyakorlása

Gondolta volna? A szájüregi betegségek, mint a fogszuvasodás és ínybetegség kihatnak életünkre. Hatással vannak az életünk különböző területeire az iskolában, a munkahelyen, de kihatnak személyes kapcsolatainkra, magabiztosságunkra, és megnehezítik az ismerkedést is. Azonban ezek a nehézségek megelőzhetőek.

www.worldoralhealthday.org



Egészséges
Száj Napja
Március 20

fdi
FDI World Dental Federation



Mi kell a helyes szájápolási rutin kialakításához?

Az alábbi javaslatok megfogadásával hozzájárulhat egy életen át tartó, egészséges mosoly fenntartásához:

- **Mosson fogat naponta kétszer, két percig.** A fogmosás segít eltávolítani az ételmaradékokat és lepedéket, így megelőzhető a fogszuvasodás és ínybetegség kialakulása.
- **Minden felületet mosson meg.** Használjon hagyományos vagy elektromos fogkefét, hogy alaposan meg tudja mosni a fogak külső, belső, valamint rágófelszíneit egyaránt.
- **Használjon fluoridos fogkrémet.** A fluorid fontos szerepet játszik a fogszuvasodás ellen vívott harcban.
- **Ne öblögessen vízzel közvetlenül a fogmosást követően.** Köpje ki inkább a felesleges fogkrémet.
- **Cserélje le fogkefáját háromhavonta.** Egy öreg, elhasználódott fogkefe nem tudja megfelelően tisztítani száját és fogait.
- **Használjon fogselymet legalább naponta egyszer.** A rendszeres tisztítás segít megelőzni a fogak közé ragadt ételek által okozott fogínybetegségek kialakulását, továbbá az íny mentén lerakódó lepedék eltávolításával a rossz leheletet is megelőzheti.
- **Óvja szája egészségét utazás során is.** Amikor nincs lehetőség fogmosásra, öblögessen fluoridos szájöblögetővel, vagy étkezések után fogyasszon cukormentes rágógumit.

A megfelelő szájhygiéna hozzájárul a hosszabb, egészségesebb élethez.

További információkért látogasson el a www.worldoralhealthday.org weboldalra

📍 @worldoralhealthday #MFEHDA #MouthProud #WOHD21