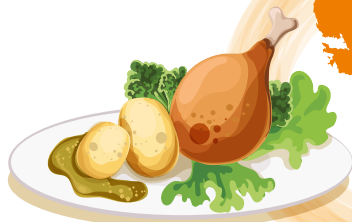
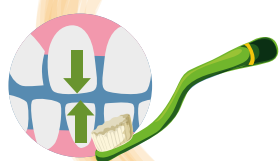


DUPĂ FIECARE MASĂ
ADUȚI AMINTE SĂ TE
SPELI PE DINȚI



CUM? SUPRAFAȚA EXTERNĂ
ȘI INTERNĂ A DINȚILOR
Mișcând periuța de dinți de la roșu
la alb adică de la gingie spre dinte

CUM? SUPRAFAȚA
DE MESTECAT
Cu o mișcare rotativă



PENTRU CÂT TIMP?
Cel puțin două minute



CUM TREBUIE SĂ FIE PERIUȚA
DE DINȚI? CEL MAI BINE
CU PERI MOI ȘI
proporționat cu măsura gurii



CÂND TREBUIE SĂ
O SCHIMB?
Odată la trei luni

ȘI PASTA DE DINȚI?
Mai bine cu flor utilizat
in cantități foarte mici cât
un bob de linte

ESTE IMPORTANT CA NOAPTEA
GURA SĂ FIE CURATĂ
După ce te-ai spălat pe dinți seara,
nu trebuie să mai mănânci nimic



Invață să te speli pe dinți cu sfaturile medicului cortese

According to the " National Guidelines for the promotion of the health of the mouth and the prevention of the pathologies of the mouth in children and adolescents 2008"