

ГОРДЕЙ СЕ  
С УСТАТА СИ

# Научи се на добри навици за оралното си здраве от Зъбчето и лекаря по дентална медицина

Знаеш ли?

Наистина е важно да се грижиш за зъбите и устата си, защото микроорганизмите могат да ти причинят зъбобол, кариес (зъбен кариес) и дупки в зъбите.

[www.worldoralhealthday.org](http://www.worldoralhealthday.org)



Български зъболекарски съюз



Световен ден на  
оралното здраве  
20 март



# Мий с четка зъбите си всяка сутрин и вечер

- Използвай флуорна зъбна паста и мека четка за зъби.
- Внимателно движи четката за зъби в малки кръгове за две минути.
- Не забравяй да миеш всички части на зъбите си: външната, вътрешната и дъвкателните повърхности.
- Изплюй пастата за зъби, но не изплаквай с вода веднага след четкане (*отнася се за децата над 6 години*). Това може да измие флуорида, който помага да защитиш зъбите си.
- Никога не похапвай през нощта след измиване на зъбите. Лягането с чиста уста е много важно.



## Още съвети за зъбите.

- Посещавай редовно лекаря си по дентална медицина.
- Яж здравословни храни и напитки.
- Здравата уста ти помага да защитиш и тялото си.

Доброто орално здраве ти помага да живееш по-дълъг и по-здравословен живот.