

КАК ДА ЗАПАЗИТЕ УСМИВКАТА СИ ЗДРАВА Само за деца

**ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ ГРИЖИТЕ ЗА ЗЪБИТЕ ВИ ПОМАГАТ
ДА ПОДДЪРЖАТЕ ТЯЛОТО И УМА СИ ЩАСТЛИВИ?**

Следвайте тези съвети от Зъбчо, за да се научите как да се грижите
за вашите зъби и да продължите да се усмихвате!



МИЙТЕ ЗЪБИТЕ СИ ВСЯКА СУТРИН И ВЕЧЕР



Използвайте паста за зъби с флуор.



Четкайте всички страни и повърхности на зъбите си в продължение **на 2 минути**.



След четкане, изплюйте, **не изплаквайте**.

РЕДОВНО ПОСЕЩАВАЙТЕ ЛЕКАРЯ ПО ДЕНТАЛНА МЕДИЦИНА



Лекарят по дентална медицина ще ви помоли **да отворите широко устата си**.



Лекарят по дентална медицина ще провери дали **зъбите ви растат правилно**.

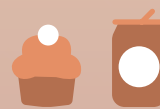


Лекарят по дентална медицина ще ви помогне да поддържате зъбите си **чисти и здрави**.

ЯЖТЕ ЗДРАВΟΣЛОВНА ХРАНА И ИЗБЯГВАЙТЕ ПОДСЛАДЕНИ НАПИТКИ



Прекалено много **захар е вредно** за всички.



Подсладените напитки и вредните закуски между храненията могат да **причинят дупки в зъбите ви**, ако ги употребявате твърде често.



Нашите **уста и тяло са по-силни и по-щастливи**, когато ядем здравословна храна и напитки.



World Oral
Health Day
20 March

worldoralhealthday.org

#WOHD25

#HappyMouth

