

КАКО ДА ЈА ЗАШТИТИТЕ ВАШАТА УСТА

Дали знаете дека здравјето на устата има директно влијание на остатокот од вашето тело?

Одржувањето на здрава уста е од витално значење за вашето општо здравје и благосостојба

ИЗМИЈТЕ ГИ ЗАБИТЕ НАЈМАЛКУ
ДВА ПАТИ НА ДЕН



Користете паста за заби со флуор



Четкајте ги сите страни и површини на забите 2 минути



По четкање, само исплукајте, не плакнете



Чистете ги просторите меѓу забите барем еднаш дневно (конец, интердентални четки)

ИЗБЕГНУВАЈТЕ ЗАШЕЌЕРЕНИ
ХРАНА И ПИЈАЛОЦИ



Ограничете го внесот на шеќер на не повеќе од :

ВОЗРАСНИ

6 лажички дневно



Избегнувајте слатки
закуски помеѓу
оброците



ДЕЦА

3 лажички дневно



Избегнувајте
засладени пијалоци.
Внесувајте повеќе вода



Практикувајте здрава,
урамнотежена исхрана

ЖИВЕЈТЕ ЗДРАВО



Избегнувајте тутун и прекумерна употреба на алкохол



Носете штитник за уста при контактни спортови и кога возите велосипед

ПОСЕТУВАЈТЕ ГО ВАШИОТ
СТОМАТОЛОГ РЕДОВНО



Редовните прегледи овозможуваат откривање и рано лекување на оралните болести и помагаат вашата уста да остане здрава



World Oral
Health Day
20 March



Превод:
Институт за јавно здравје на
Република Северна Македонија

fdi
FDI World Dental Federation