

SI TA MBRONI GOJËN TUAJ

A e dini se shëndeti i gojës ndikon direkt në pjesën tjetër të trupit tuaj?

Mirëmbajtja e një goje të shëndetshme është vitale për shëndetin dhe mirëqenien tuaj të përgjithshme.

LANI DHËMBËT TË PAKTËN DY HERË NË DITË



Përdorni pastë dhëmbësh që përmban fluor



Pastroni me furçë të gjitha anët dhe sipërfaqet e dhëmbëve për plot 2 minuta



Pas pastrimit me furçë vetëm pështyni, mos e shpërlani gojën



Pastroni hapësirën mes dhëmbëve të paktën një herë në ditë (me pe, furçë interdentare)

SHMANGNI USHQIMET DHE PIJET E ËMBËLSUARA



Kufizoni konsumimin e sheqerit në jo më shumë se:

TË RRITURIT

6 lugë në ditë



Shmangni ëmbëlsirat mes vakteve



FËMIJËT

3 lugë në ditë



Shmangni pijet e ëmbëlsuara. Konsumoni më shumë ujë



Konsumoni ushqim të shëndetshëm dhe të balancuar

BËNI NJË JETË TË SHËNDETSHME



Shmangni duhanin dhe përdorimin e tepërt të alkoolit



Mbani mbrojtës për dhëmbët gjatë sporteve me kontakt ose gjatë shetitjeve me biçikletë

VIZITONI RREGULLISHT STOMATOLOGUN TUAJ



Kontrollet e rregullta mundësojnë zbulimin dhe trajtimin në kohë të sëmundjeve orale dhe ndihmojnë që goja juaj të jetë e shëndetshme



World Oral Health Day
20 March



Përktheu:
Instituti i Shëndetit Publik i
Republikës së Maqedonisë së Veriut

fdi
FDI World Dental Federation