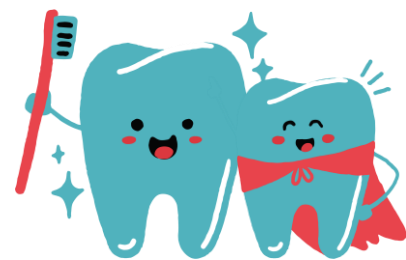


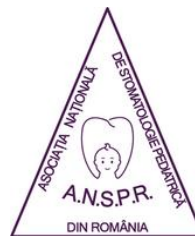
BINE V-AM GĂSIT, DRAGI COPII!

VOI SUNTEȚI...





Micii Stomatologi



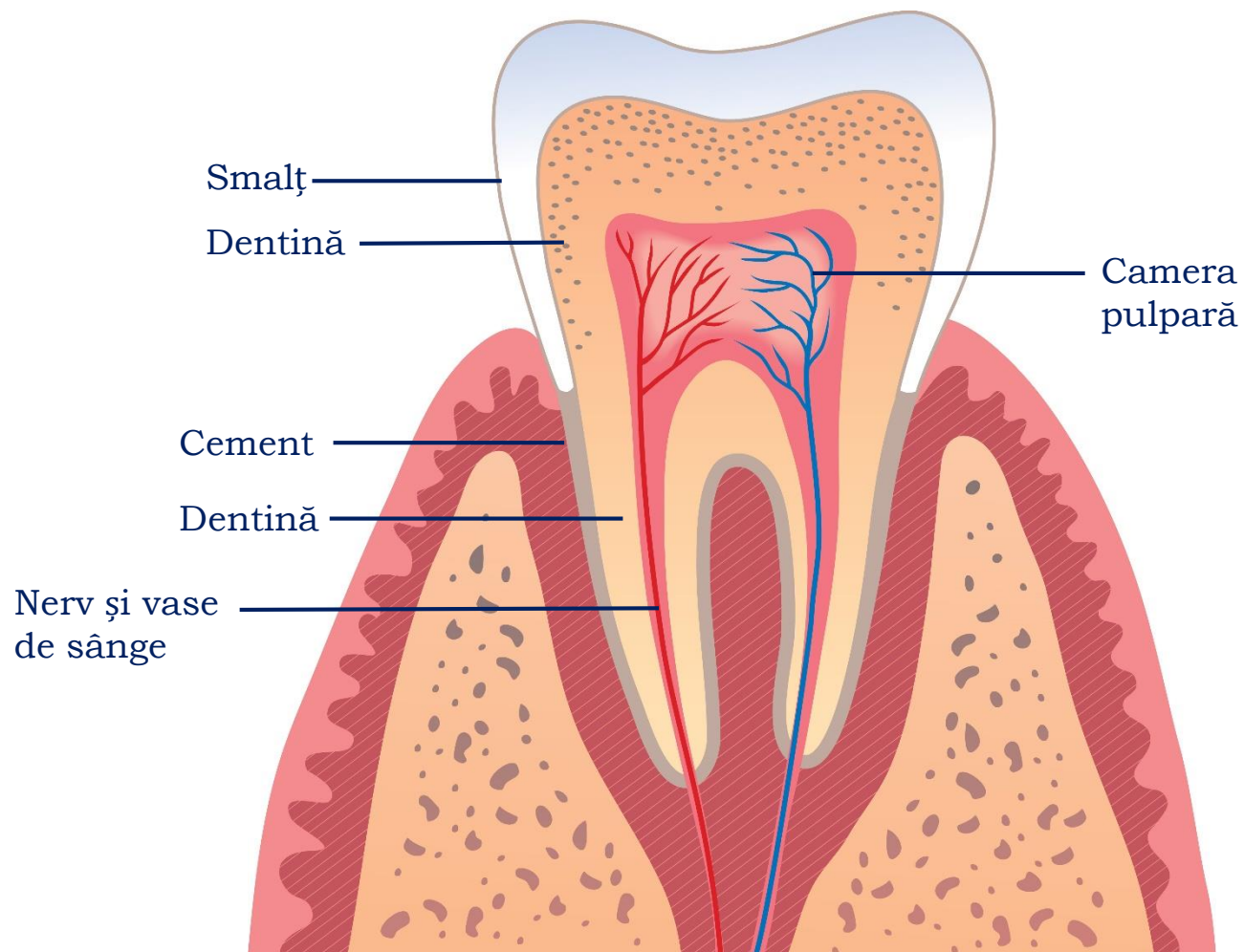
Structura dintelui

Coroană

- * Smalt
- * Dentină
- * Camera pulpară cu nerv și vase de sânge

Rădăcină

- * Cement
- * Dentină
- * Nerv și vase de sânge



Dințișorii sănătoși sunt fericiți și te ajută să:

**Mănânci
mâncărurile
preferate**

**Vorbești
cu prietenii
tăi**

**Dormi
liniștit**

**Te joci
fericit**



**Zâmbești larg
când ești
bucuros**



**Crești
mare,
sănătos și
voinic**

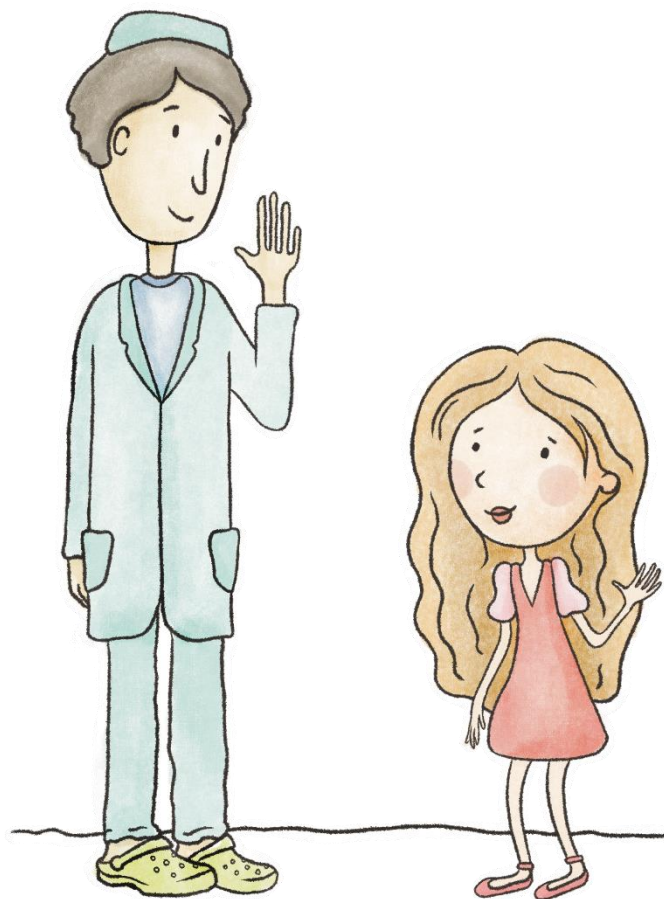
O să îți spun trei secrete ale dinților fericiți:

- 1 Curăță dințișorii de două ori pe zi!
- 2 Mănâncă alimente prietenoase cu dinții tăi!
- 3 Vizitează medicul stomatolog de două ori pe an!

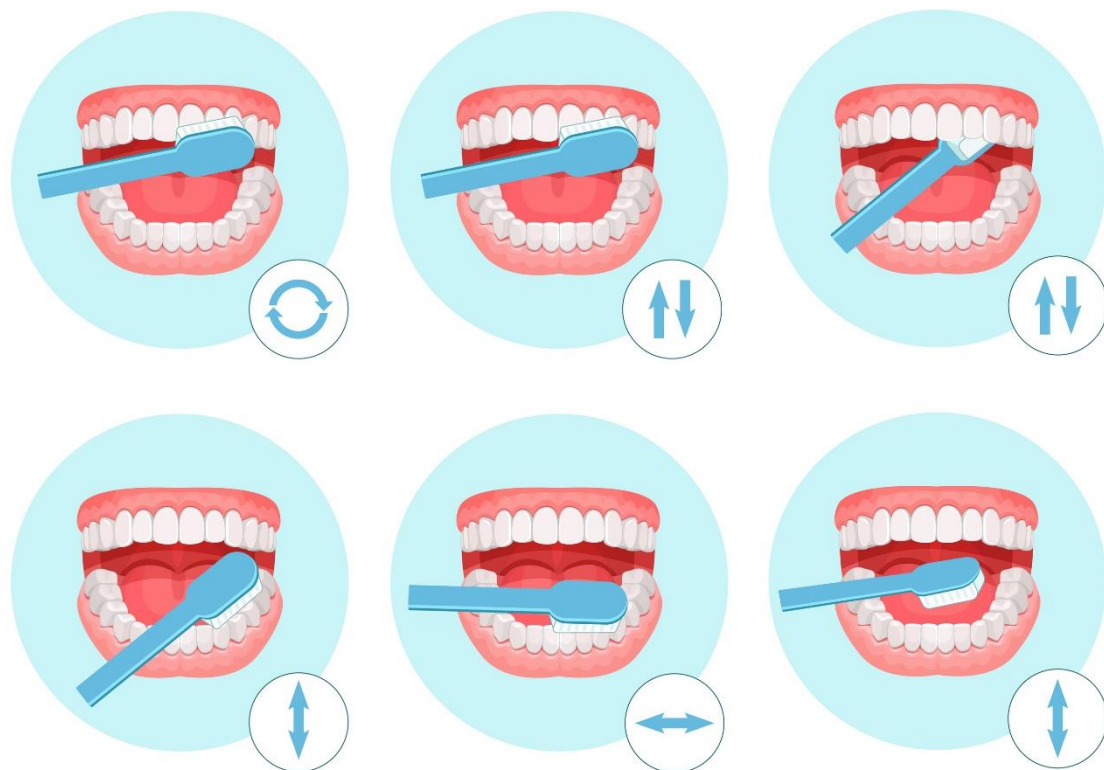


Ajutoarele harnice ale dințișorilor

- 🦷 Periuța de dinți
- 🦷 Pasta de dinți
- 🦷 Ața dentară
- 🦷 Apa de gură
(doar la recomandarea
medicului stomatolog)



Cum folosim periuța de dinți?



2 × 2

**2 minute
de 2 ori pe zi!**



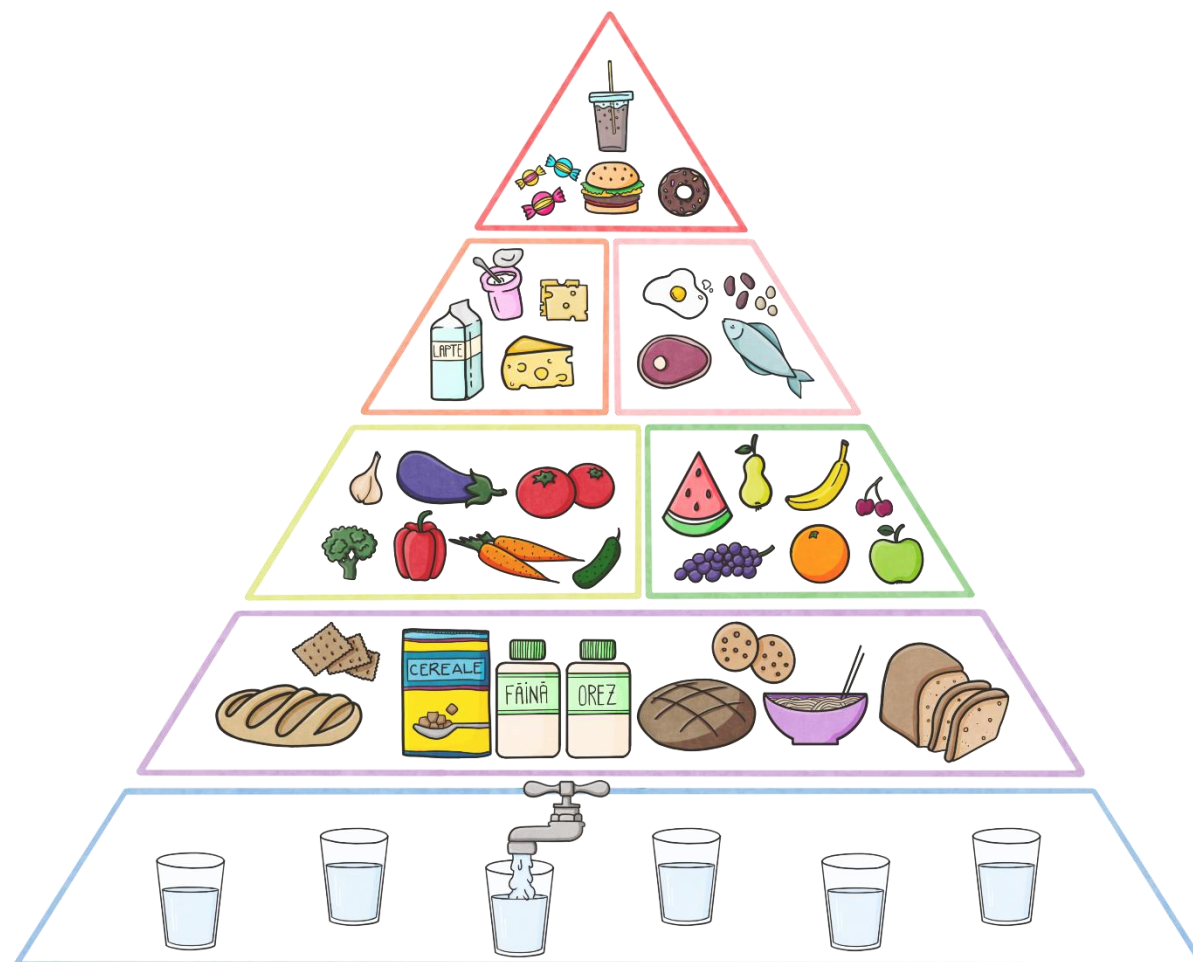
***dimineța**
***seara, înainte de culcare**
(apoi nu mai mâncăm
nimic și bem doar apă)

Care sunt alimentele sănătoase?

Piramida alimentației sănătoase

A se consuma din ce în ce mai rar și în cantități din ce în ce mai mici:

- * apă plată
- * cereale integrale
- * legume și fructe crude
- * lactate, carne și pește
- * dulciuri, alimente procesate, sucuri carbogazoase

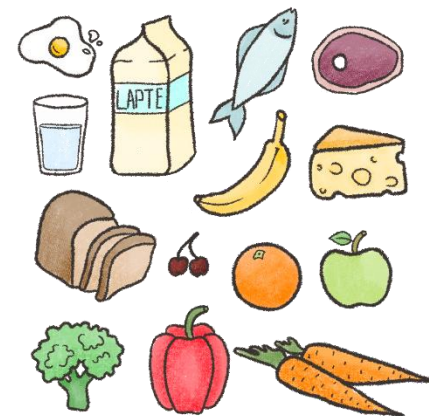


Care sunt alimentele sănătoase?

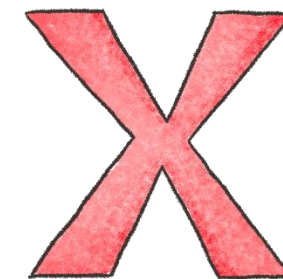
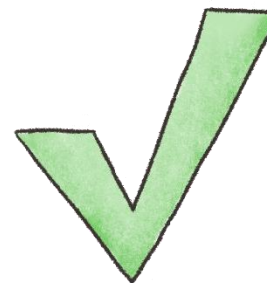
- * Fructe, legume (crude)
- * Lactate
- * Nuci, migdale, alune crude

Dar să enumerăm și alimentele nesănătoase!

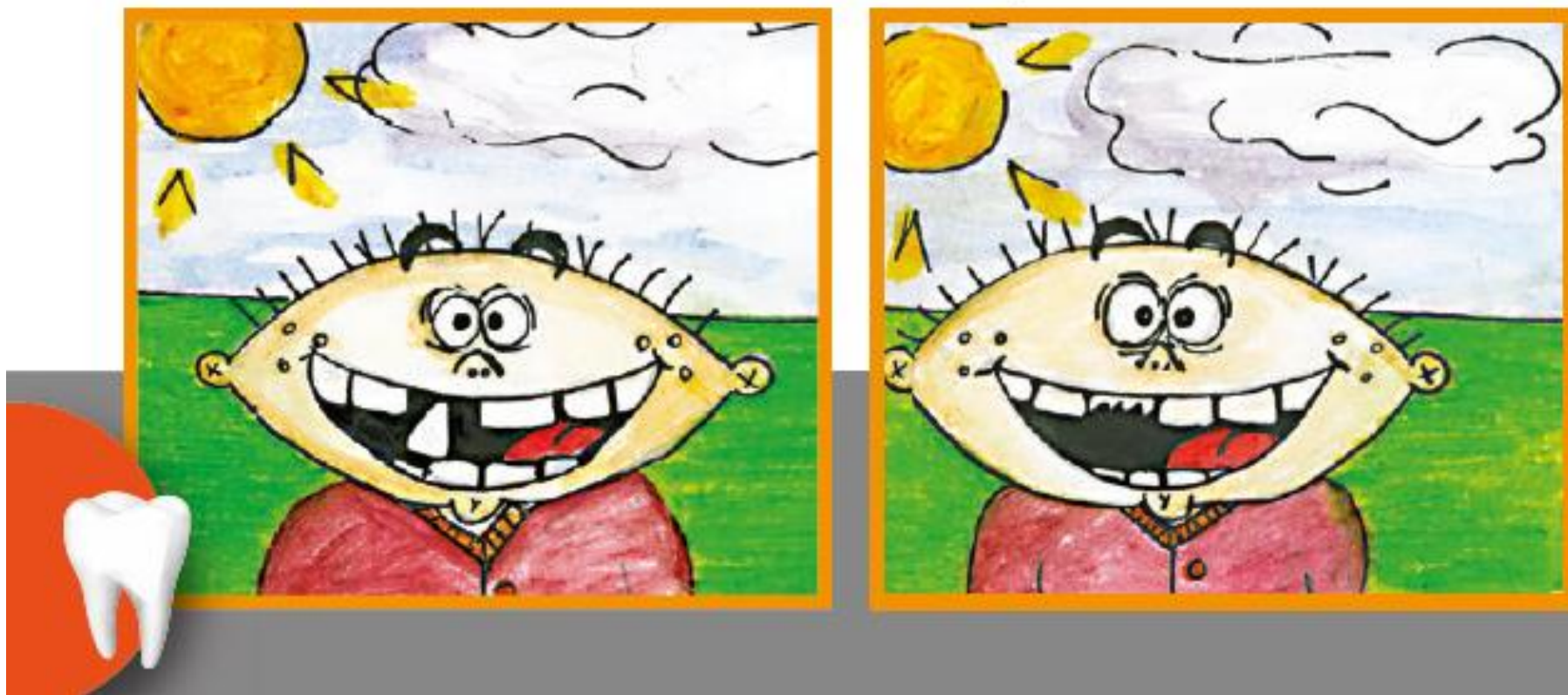
- * Cu mult zahăr (prăjituri, jeleuri)
- * Lipicioase (pufuleți, caramele)
- * Acide (băuturile carbogazoase)



VS.



Ai grijă de dințișori când te joci!



Fii prieten cu stomatologul pediatru!

- 🦷 Vizitează-l de cel puțin două ori pe an!
- 🦷 Povestește-i cum te speli pe dinți!
- 🦷 Întreabă-l ce instrumente folosește în cabinet!
- 🦷 Alege culoarea aparatului tău dentar!
- 🦷 Desenează-i ce ai învățat din lecția de azi!





MULȚUMIM!

