



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDETULUI CONSTANTA
Compartiment Promovarea Sanatatii si
Educatie pentru Sanatate

**1.1. Organizarea si desfasurarea Campaniilor IEC destinate celebrarii zilelor
din Calendarul National**

CAMPANIA IEC
SANATATEA ORALA
MARTIE 2020

“Zambeste cu incredere. Sanatate orala pentru toti!”

CE SA NU FACI pentru igiena orala

10 greseli frecvente

1. realizarea periajului dentar doar dimineata, nu si seara.

Mai important este insa periajul de seara care indeparteaza resturile de mancare de peste zi;

2. luarea unor gustari sau consumarea de bauturi cu zahar, gen cola, dupa periaj;

3. periajul dintilor doar la exterior.

Dintii trebuie periat pe toate suprafetele, chiar daca unele sunt mai greu accesibile;

4. periajul cu “toata forta”, eventual cu periute foarte tari.

Acest fapt poate duce la retractia gingiilor si la tocirea smaltului, cu aparitia sensibilitatii dentare;

5. utilizarea unei periute dupa ce perii ei s-au curbat.

Acest lucru duce la o curatare inadecvata a dintilor;

6. tehnica de periaj incorecta – periajul orizontal.

Corect este sa va periat vertical, separat pe dintii de sus si pe cei de jos, dinspre gingie spre dinte, dar nu si invers;

7. periajul dintilor prea des. Acest lucru poate duce la uzura accentuata a dintilor;



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDETULUI CONSTANTA
Compartiment Promovarea Sanatatii si
Educatie pentru Sanatate**

8. **durata periajului prea mica.** Acesta ar trebui sa dureze minim 3 minute;

9. **necuratarea corespunzatoare a periutei.** Dupa periaj periuta se spala sub jetul de apa si se bate repetat de marginea chiuvetei;

10. **nefolosirea atei dentare.** Aceasta este singura care poate preveni coloratiile si cariile dintre dinti. Periuta de dinti ajunge intr-o mica masura in acest zona.

