



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!”

Mananci sanatos, ai dinti frumosi!

**Alimentatia joaca un rol primordial in procesul de mentinere a sanatatii
dintilor!**

Amatorii de dulciuri concentrate in cantitati mari, cei care au o placere deosebita de a sparge nuci, alune, seminte de floarea-soarelui in dinti au probleme cu cariile. Pentru o dantura ca la Hollywood, dieta noastra trebuie sa fie bogata in calciu (mineral ce intra in structura oaselor si a dintilor), fluor (asigura o crestere importanta a rezistentei smaltului la atacul acid care initiaza producerea cariilor).

Spanacul, pestele, ceaiul si algele sunt surse de fluor, iar laptele, branzeturile, galbenusul de ou si soia contin mult calciu.

Alte alegeri alimentare sanatoase includ fructele (de exemplu, mere si pere) si legumele. Aceste alimente au un continut mare de apa, care dilueaza efectele zaharurilor pe care le contin si stimuleaza fluxul de saliva (care ajuta la protectia impotriva cariilor prin spalarea particulelor de alimente). Alimentele acide cum ar fi fructele citrice si rosiile ar trebui sa fie consumate ca parte a unei mese mai mari pentru a minimiza acidul.

