

SĂNĂTOS

ESTE NORMAL



SANATOS ESTE NORMAL

Cu ani în urmă, se mânca de trei ori pe zi și se mai servea o cafea sau un ceai printre mese. Acum se mănâncă cam toată ziua și nu sunt ore speciale de stat la masă. Mesele nu mai sunt așa importante. Așa se sare peste micul dejun și se mănâncă mai des la colț de stradă un corn sau în stația de autobuz o plăcintă. Ceva rapid și pe fugă. Peste tot se găsește câte ceva de mâncare de cumpărat și să nu uităm de dulciuri și băuturi răcoritoare.

Diferența dintre masa principală și ceva rapid pe stradă nu se mai cunoaște. Acest fel de a mânca sunt doar gustări. Dezavantajul la aceste gustări este că oamenii mănâncă mai mult decât este nevoie și asta îngrașă. Pe deasupra, mâncarea sănătoasă este schimbată cu una nesănătoasă. Nefavorabil pentru sănătatea gurii dar și a organismului. Căci cu cât mâncam mai des într-o zi, dantura nu are timp să se refacă după un atac acid.

Toate acestea duc la erozie sau carii, dar și la kilograme în plus nedorite.

Însă, vă puteți influența singuri sănătatea trăind sănătos?

SĂNĂTOS

ESTE NORMAL

Răspunsul este:

DA

De exemplu, putem mânca după câteva reguli:

- *mănâncă variat*
- *nu mânca prea mult și fă mișcare*
- *mănâncă mai puține grăsimi saturate*
- *mănâncă multe legume, fructe și pâine*
- *mănâncă disciplinat la ora mesei*

Atât la copii cât și la adulți, este bine să se împartă momentele de masă la 5 ori pe zi la copii, până la 6 ori pe zi la adulți. Nu lăsa copilul să sară peste mese! Mai ales peste micul dejun. Dacă copiilor le este greu să mănânce fructe sau să bea lapte, dați o felie de pâine cu brânză de exemplu, asta fiind mai bun decât un biscuit sau ceva dulce.

*O gură sănătoasă cu dinți sănătoși
duc la un organism sănătos.*

Periază dinții zilnic de două ori. Dimineața înainte sau după micul dejun și seara înainte de culcare.

Copii până la vârsta de 10 ani nu se pot peria corect, de aceea este bine ca periatul să fie făcut de către părinți.

Dimineața lăsați copii să se spele singuri.

SĂNĂTOS ESTE NORMAL

SĂNĂTOS ESTE NORMAL

SĂNĂTATEA ORALĂ
INSTRUCȚII PENTRU ADULȚI

Periuta electrica

Cu ce?



Periuta de dinti cu par moale Putina pasta de dinti

Cand?



Inainte sau dupa micul dejun

Inainte de culcare

Cat dureaza?

2 minute periem!



Cum?



Aseaza periuta inclinata la gingie
Misca periuta de la un dintel la altul

Periaza de fiecare data in aceeasi ordine

Intai toti dintii
de sus



pe dinafara

pe dinauntru

pe deasupra

Apoi toti dintii
de jos



pe dinafara

pe dinauntru

pe deasupra

Periaza in fiecare zi.
Doar asa nu vei face carii.
Si fara infectie la gingie.

SĂNĂTOS ESTE NORMAL

SĂNĂTOS ESTE NORMAL

SĂNĂTATEA ORALĂ
INSTRUCȚII PENTRU ADULȚI

Periuta manuala

Cu ce?



Periuta de dinti cu par moale Putina pasta de dinti

Cand?



Inainte sau dupa micul dejun

Inainte de culcare

Cat dureaza?

2 minute periem!



Cum?



Aseaza periuta inclinata la gingie

Misca periuta (miscari scurte) un du-te vino

Periaza de fiecare data in aceeasi ordine

Intai toti dintii
de sus



pe dinafara

pe dinauntru

pe deasupra

Apoi toti dintii
de jos



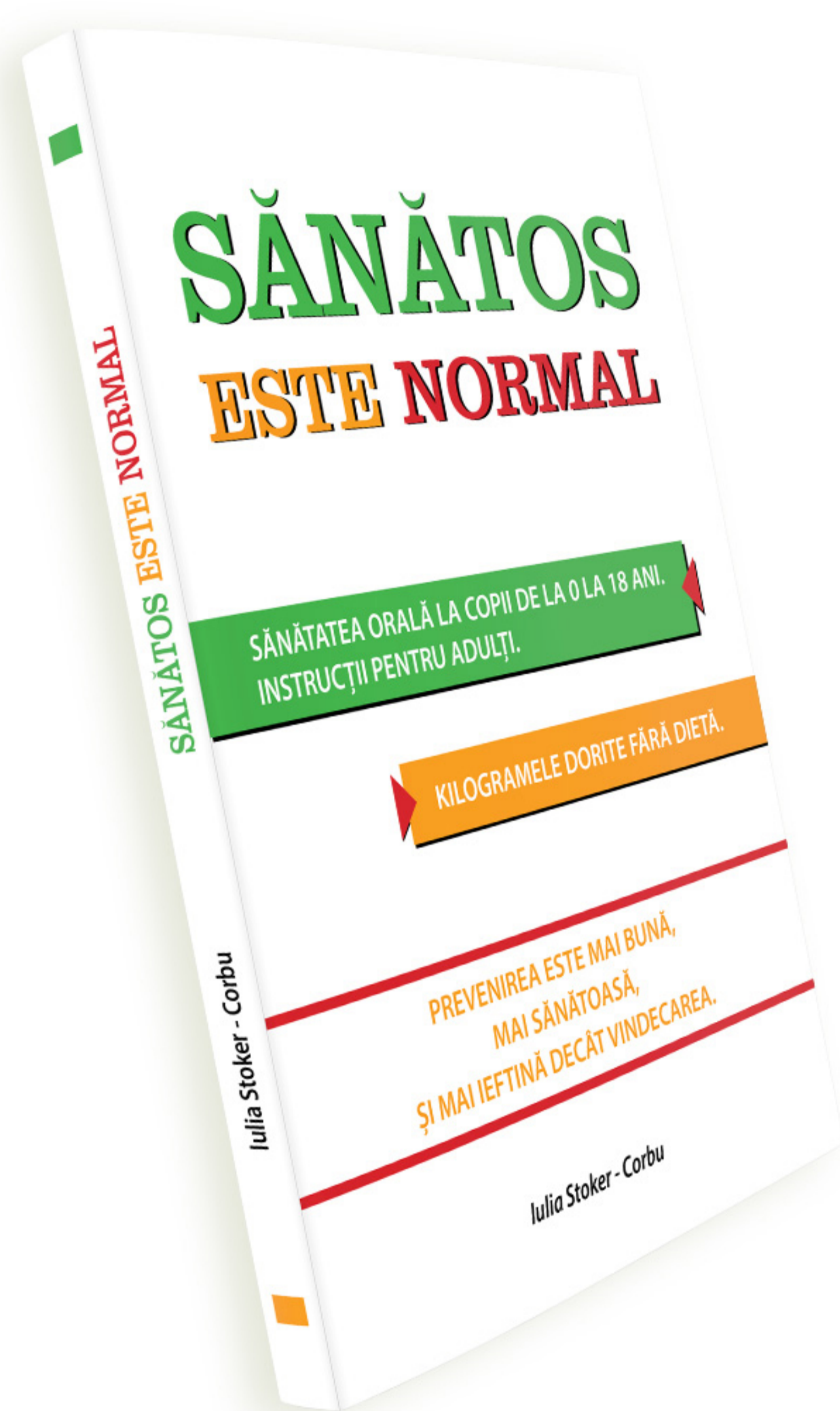
pe dinafara

pe dinauntru

pe deasupra

Periaza in fiecare zi.
Doar asa nu vei face carii.
Si fara infectie la gingie.

Julia Stoker - Corbu



Descoperă o oglindă cu informații și sfaturi pentru o sănătate optimă a cavității bucale și implicit a organismului.

Prevenirea este mai bună, mai sănătoasă și mai ieftină decât vindecarea.

Julia Stoker - Corbu

www.sanatosenormal.ro