



Numele meu este



CALENDAR

PENTRU PERIAJUL DE 2 ORI PE ZI TIMP DE O LUNĂ



M-am spălat pe dinți dimineața



M-am spălat pe dinți înainte de culcare

Dragi părinți, spălați-vă pe dinți împreună cu copilul dumneavoastră!
Folosiți o culoare diferită pentru fiecare membru al familiei și notați numele mai jos:

M-am spălat pe dinți

Membru al familiei

Membru al familiei

Familia mea s-a spălat pe dinți împreună cu mine

Săptămâna 1

LUNI

MARȚI

MIERCURI

JOI

VINERI

SĂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

Săptămâna 2

LUNI

MARȚI

MIERCURI

JOI

VINERI

SĂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

Săptămâna 3

LUNI

MARȚI

MIERCURI

JOI

VINERI

SĂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

Săptămâna 4

LUNI

MARȚI

MIERCURI

JOI

VINERI

SĂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

M-am spălat pe dinți dimineața și seara zile

Familia mea s-a spălat pe dinți împreună cu mine zile

Tehnica unui periaj corect



Fețele anterioare ale dinților - cu periuța aplicată orizontal periați dinții prin mișcări verticale pornind dinspre gingie spre dinte, cu ușoare mișcări de răsucire.

Fețele interioare ale dinților laterali - cu periuța aplicată pe fața interioară a dinților periați dinspre gingie spre dinte, cu ușoare mișcări de răsucire.

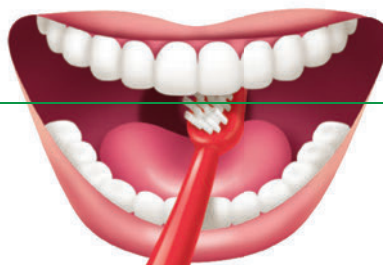


2



Suprafețele pe care se mestecă (molari și premolari) - sunt singurele unde trebuie să faceți mișcări înainte-înapoi, cu periuța ținută orizontal. Pentru zonele din spate folosiți perii din vârful periuței ținând gura întredeschisă.

Fețele interioare ale dinților din față - cu periuța ținută vertical faceți mișcări scurte, de la gingie spre dinte, folosind perii din vârful periuței.



4



Limba - periați dinspre spate spre vârf, pentru înlăturarea bacteriilor ce dau miros neplăcut respirației.

4 PAȘI PENTRU PĂSTRAREA SĂNĂTĂȚII DINȚILOR

- 1.** Periați dinții și gingia cu pastă de dinți cu fluor 2 minute, cel puțin de 2 ori pe zi! Foarte important este periajul după ultima masă, înainte de culcare!
- 2.** Vizitați de 2 ori pe an medicul stomatolog, pentru control, chiar în lipsa problemelor!
- 3.** Folosiți ața dentară!
- 4.** Limitați numărul gustărilor dintre mese și luați gustări sănătoase!