

Pasaules mutes veselības diena



Rūpējies par savu mutes veselību!

tīri zobus 2x dienā,
2 līdz 3 minūtes

lieto zobu birsti ar mīkstiem
sariņiem un zobu pastu, kas
satur fluorīdus

tīri zobu virsmas ar apļveida
vai slaukošām kustībām

notīri mēli, izmantojot zobu
suku vai speciālu mēles tīrītāju

izmanto zobu diegu, lai iztīrītu
zobu starpas

maini zobu birsti ik pēc
3 mēnešiem

Mutes dobuma un zobu veselību ietekmē ne tikai
pareizas un regulāras higiēnas ievērošana, bet arī
uzturs, ēšanas paradumi un smēķēšana!



neuzņem uzturā produktus, kas satur
daudz cukura (šokolāde, cepumi u. c.),
tie veicina zobu aplikuma veidošanos



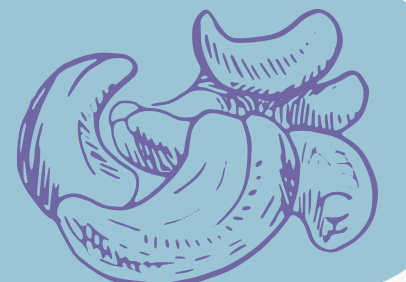
kariеса* attīstību veicina saldās
sulas un gāzētie dzērieni, to vietā
izvēlies ūdeni



lieto produktus, kas satur kalciju
(piena produkti, kāposti,
graudaugu produkti)



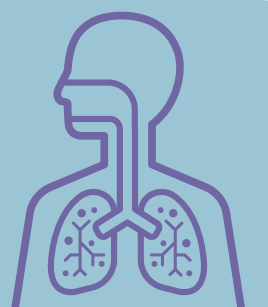
izvēlies veselīgus našķus
(riekstus, ābolus, burkānus
u. c.)



katru dienu apēd vismaz
500 g augļu un dārzeņu



nelieto nekāda veida tabakas
izstrādājumus (elektroniskās
cigarettes, nikotīna spilventiņus u. c.)



Atceries!

- 1x gadā apmeklē zobārstu un 2x gadā - zobu higiēnistu!
- Bērniem līdz 18 gadu vecumam valsts apmaksā visus zobārstniecības pakalpojumus!



Slimību profilakses un
kontroles centrs



NACIONĀLAIS
VESELĪGO
PĀSVALDĪBU
TĪKLS



*Kariess – zobu bojājums,
ko izraisa cilvēka mutes
dobumā esošās baktērijas