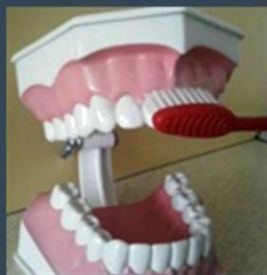


Cum să periați corect dinții cu periuța și pasta de dinți

1. Periați **suprafețele exterioare** ale dinților cu periuța ținută orizontal-aplicați periuța în unghi de 45 grade pe dinți prin mișcări scurte verticale și de rotație a periuței dinspre gingie spre dinte, periați având grijă să curățați și șanțul gingival.



2. Periați **suprafețele interioare ale dinților din spate** – aplicați perii periuței pe fața interioară a dinților și periați dinspre gingie spre dinte, în axul dintelui, prin mișcări de răsucire.



3. Periați **suprafețele exterioare** ale dinților cu periuța ținută orizontal- aplicați periuța în unghi de 45 grade pe dinți prin mișcări scurte verticale și de rotație a periuței dinspre gingie spre dinte, periați având grijă să curățați și șanțul gingival.



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



Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății
-pentru distribuție gratuită-

Campania Fii mândru de zâmbetul tău! Ai grijă de sănătatea ta orală!

Martie 2021



Acest material se adresează populației generale

