

VÍŠ, JAK PEČOVAT O SVÁ ÚSTA?

VÍŠ, ŽE ZDRAVÁ ÚSTA PŘÍSPÍVAJÍ K OCHRANĚ CELÉHO TVÉHO TĚLA?

ŘÍĎ SE TĚMITO RADAMI ZUBÍNKA, KTERÉ TI POMOHOU SPRÁVNĚ PEČOVAT O ZUBY A ÚSTA.



ČISTI SI ZUBY KAŽDÉ RÁNO A KAŽDÝ VEČER



Čisti si všechny strany a plošky zubů po dobu **2 minut**.



Po vyčištění **nevyplochuj**, pouze vyplivni.



Používej **fluoridovou zubní pastu**.

NAVŠTĚVUJ PRAVIDELNĚ ZUBNÍHO LÉKAŘE



Zubní lékař Tě požádá, abys **dokořán otevřel/a ústa**.

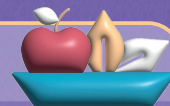


Zubní lékař zkontroluje, jestli **Tvé zuby dobře rostou**.



Zubní lékař Ti bude pomáhat udržovat zuby **čisté a zdravé**.

JEZ ZDRAVĚ A VYHÝBEJ SE SLADKÝM NÁPOJŮM



Příliš **velké množství cukru není dobré** pro nikoho.



Sladké nápoje a nezdravé svačinky mezi jídly mohou **vytvořit kazy ve Tvých zubech**, pokud je máš příliš často.



Naše **tělo a ústa jsou zdravější a silnější**, pokud máme zdravé jídlo a nápoje.



Světový den ústního zdraví
20. březen

Facebook: [Republika bez kazu](#)
Instagram: [@republikabekazu](#)

www.republikabekazu.cz
worldoralhealthday.org



fdi
FDI World Dental Federation