

# JAK CHRÁNIT VAŠE ÚSTA

VĚDĚLI JSTE, ŽE VAŠE ORÁLNÍ ZDRAVÍ MÁ PŘÍMÝ VLIV  
NA CELKOVÝ ZDRAVOTNÍ STAV VAŠEHO ORGANISMU?

ZACHOVÁNÍ ÚSTNÍHO ZDRAVÍ JE ZÁSADNÍ  
PRO CELKOVÉ ZDRAVÍ A POCIT ŽIVOTNÍ POHODY.

## ČISTĚTE SI ZUBY DVAKRÁT DENNĚ



Čistěte všechny strany a plošky  
zubů po dobu **2 minut**.



Po vyčištění **nevyplachujte**,  
pouze vyplivněte.



Čistěte **mezizubní prostory**  
alespoň jednou denně  
(např. pomocí mezizubních  
kartáčků či zubní nitě).



Používejte **zubní pastu**  
s **fluoridy**.



## VYHÝBEJTE SE SLADKÉMU JÍDLU A NÁPOJŮM



Omezte konzumaci cukru maximálně na:

### DOSPĚLÍ

6 čajových lžiček denně.



**Vyhýbejte se**  
sladkým svačinám  
mezi denními jídl.



### DĚTI

3 čajové lžičky denně.



**Vyhýbejte se**  
sladkým nápojům,  
dejte přednost vodě.



Užívejte si zdravé, **vyvážené stravy**.

## UŽÍVEJTE SI ZDRAVĚHO ŽIVOTNÍHO STYLU



**Vyhýbejte se tabáku**  
a škodlivým účinkům  
alkoholu.



**Používejte chrániče  
zubů** při kontaktních  
sportech a cyklistice.

## DODRŽUJTE PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY U SVĚHO LÉKÁŘE



**Pravidelná kontrola**  
pomáhá předcházet  
nemocem ústní dutiny  
a umožňuje včas  
diagnostikovat případné  
problémy tak, aby mohly  
být odstraněny a Vaše  
orální zdraví bylo  
zachováno.



**Světový den  
ústního zdraví**  
20. březen

**f** Republika bez kazu  
**@** @republikabez kazu

[www.republikabez kazu.cz](http://www.republikabez kazu.cz)  
[worldoralhealthday.org](http://worldoralhealthday.org)



**fdi**  
FDI World Dental Federation