



**Světový den  
ústního zdraví**  
20. březen

Pořadatel



**NAUČ SE OD DENTÍKA,  
JAK SPRÁVNĚ  
PEČOVAT O ZUBY**

### VÍŠ, PROČ JE DŮLEŽITÉ ČISTIT SI ZUBY?

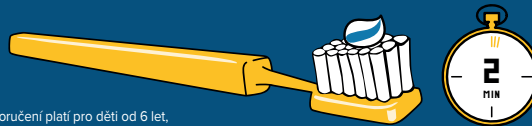


Protože bakterie žijící v ústech a zůstávající na zubech způsobují zubní kaz.

Nezapomeň, že zdravá ústa pomáhají chránit před nemocí i tvé tělo.

### ČISTI SI ZUBY 2x DENNĚ, RÁNO A VEČER

Použijte pastu s fluoridy a neopotřebovaný kartáček s jemnými vlákny. Po čištění stačí pastu vyplivnout, není nutné vyplachovat. Vyplachováním odstraní i fluorid z pasty, který pomáhá chránit tvé zuby\*.



\*Doporučení platí pro děti od 6 let, u mladších se vyplach úst po čištění stále doporučuje.

### NEZAPOMÍNEJ SI VYČISTIT VŠECHNY ZUBNÍ PLOŠKY (ZVENKU, ZE VNITŘ I TY KOUSACÍ)



Čistit zuby se dá mnoha způsoby, ale zkus čištění pomocí velmi, opravdu velmi drobných kroužků.

Představ si, že čistíš jen jeden zub a pak teprve další.

Na kartáček netlač.

### ZDRAVÉ ZUBY NÁM POMÁHAJÍ ŽÍT DELŠÍ A ZDRAVĚJŠÍ ŽIVOT



Popros rodiče, aby ti pravidelně měnili zubní kartáček. Nejdéle po 3 měsících, ale když je opotřebovaný, tak dříve. A určitě vždy po nemoci.

#### DALŠÍ DENTÍKOVY TIPY:

- jez zdravě, omez sladkosti a slazené nápoje
- choď pravidelně na prohlídku k zubnímu lékaři

Pod záštitou  
ministra zdravotnictví ČR



Partneři



Ve spolupráci s

