

# 3 recomandări esențiale pentru prevenirea cariilor dentare



**1** Reduceți cantitatea și frecvența consumului de alimente și băuturi care conțin zahăr.



**2** Periați dinții de două ori pe zi, folosind pastă de dinți cu fluor (1.350-1.500 ppm), seara, chiar înainte de culcare, și cel puțin încă o dată în cursul zilei. După periere, scuipați pasta, însă nu clătiți.



**3** Duceți copilul la dentist la apariția primului dinte, în jurul vârstei de 6 luni, iar ulterior, în mod regulat.

Părinții/îngrijitorii ar trebui să perie/supravegheze perierea dinților copilului până când acesta împlinește vârsta de cel puțin 7 ani.

Copiii sub 3 ani vor folosi o cantitate foarte mică de pastă.

**0-3**



Copiii între 3 și 6 ani vor folosi o cantitate de mărimea unui bob de mazăre.

**3-6**



Copiii de peste 7 ani și adolescenții vor folosi în continuare pastă de dinți cu fluor.

**7+**

