



# Осмехни се здроаво

Опште препоруке за очување оралног здравља су:

- ✓ Одржавање адекватне оралне хигијене, што подразумева редовно прање зуба ујутру и увече пред спавање, као и после сваког оброка, пастом за зубе са флуором, уз коришћење конца за зубе
- ✓ Правилна, избалансирана исхрана и смањење уноса шећера и слатких производа
- ✓ Редовне посете стоматологу ради контроле оралног здравља, заштите здравих зуба, уклањања меких наслага и зубног каменца
- ✓ Избегавање употребе психоактивних супстанци као што су дуван, алкохол и дроге
- ✓ Коришћење заштитне опреме за спортске активности (кацига, штитник за зубе...)
- ✓ Везивање сигурносних појасева у возилу, као и правилно коришћење дечјих ауто седишта.



Прво место за ликовни рад, узраст од 1 до 14 разреда основне школе, Ива Ђорђевић, II разред, ОШ „Карађорђе“, Топола



СТОМАТОЛОШКИ ФАКУЛТЕТ  
УНИВЕРЗИТЕТА У БЕОГРАДУ



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ  
„Др Милан Јовановић Батут“