

Burnos sveikata



! Apnašas gerai šalina vaisiai ir daržovės (agurkai, morkos, obuoliai)



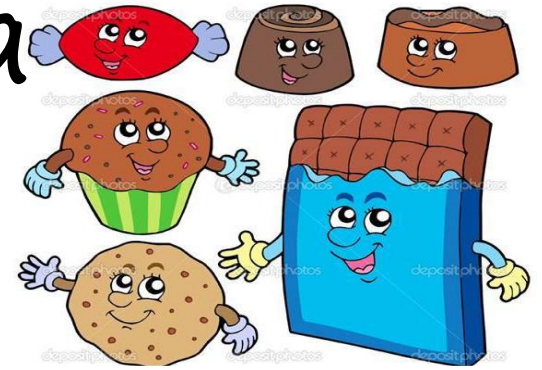
! Būtina stiprinti dantenas bei burnos audinius (mėtos ir petražolės stiprina dantenas, balina dantis bei šalina halitozę).



! Dantys valomi 2- 3 minutes, o skaičiuojant judesius, po 8–10 judesių vienai dantų porai.



Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Eglė Bertulienė Tel.: 8 672 90424, el. paštas: egle.bertuliene@sveikatos-biuras.lt



! Jei mėgstate saldumynus, geriau vartokite juos kaip desertą po pagrindinio valgymo, o ne daug kartų per dieną tarp valgių.



! Kas 6 mėnesius lankytis pas odontologą.