



DESPRE DINȚI

O campanie socială a
viitoarei generații



Proiect finanțat cu sprijinul Secretariatului General al Guvernului
prin Departamentul pentru Dezvoltare Durabilă



DESPRE
DINȚI



Din ce în ce mai mulți tineri și copii au probleme cu dinții

70% dintre cei de peste 12 ani au carii

90% dintre ei ajung la stomatolog cu probleme dentare grave

Prin această campanie, ne propunem să aducem în prim-plan, pe agenda tuturor, problema „Despre Dinți”. Scopul campaniei este de a crește gradul de conștientizare a importanței prevenției, pentru că este cool să vorbim despre dinți.



DESPRE
DINȚI

DE CE?

Principalele motive pentru care românii evită să meargă la o consultație stomatologică

Lipsa banilor

Cele mai recente date ale INS arată că lipsa banilor rămâne principala „piedică”, atât pentru persoanele din mediul rural (79%), cât și pentru cele din mediul urban (78,9%).

Teama de stomatolog

Teama de stomatolog a fost al doilea cel mai invocat motiv de locuitorii din mediul urban și rural (9,8%, respectiv 9,4%).





DESPRE
DINȚI



CUM?

Vrem să facem lucrurile mai distractive și mai ușor de înțeles în școli!

1. **Materiale distractive:** Realizăm materiale (videoclipuri, imagini) pe care împărtășim cu voi și cu profesorii voștri. Aceste materiale vă vor ajuta să înțelegeți cât de important este să avem dinți sănătoși și cum să îi păstrăm strălucitori.
2. **O oră dedicată pentru a vorbi dinți:** Ne-ar plăcea să adăugăm în orar o oră dedicată, în care vom învăța împreună despre cât de minunați sunt dinții și cum să avem grijă de ei. Vom avea activități distractive și vom răspunde la toate întrebările voastre despre dinți!
3. **Un zâmbet magic:** În final, ne dorim ca voi să aveți zâmbete minunate și sănătoase. Cu ajutorul acestor materiale și ore dedicate, veți înțelege mai bine de ce igiena orală este importantă și cum puteți să aveți dinți puternici.

Așa că, haideți să învățăm împreună despre cât de grozavi sunt dinții și cum să avem grijă de ei. Cu cât știm mai mult, cu atât avem zâmbetul mai strălucitor!



DESPRE
DINȚI

CE E COOL? SĂ VORBIM DESPRE DINȚI.

1. Ce este "Despre Dinți"? Să ne gândim la "Despre Dinți" ca la o super-misiune pentru a face dinții sănătoși și puternici. Știm cu toții cât de grozavi sunt dinții noștri și de ce este important să avem grijă de ei.
2. Cine este în echipa noastră? Echipa noastră este formată din elevi, părinți super-eroi și profesori. Cu toții suntem prieteni în această misiune importantă.
3. Campania "E cool să vorbești despre dinți", să învățăm cum să avem grijă de ei și să știm ce să facem dacă avem vreun disconfort sau durere. De fapt, este foarte "cool" să ai dinții sănătoși!
4. Elevii, părinții și profesorii, cu toții suntem importanți în această misiune. Cu cât înțeleg mai mulți oameni care este misiunea noastră, cu atât putem face mai multe lucruri minunate pentru sănătatea dinților noștri.





DESPRE
DINȚI



AVENTURA DESPRE DINȚI

1. Pentru început, o să vizităm 3 județe, pentru a ne face noi prieteni.
2. De ce? Îi vizităm pentru a le spune tuturor cât de important este să avem grijă de dinții noștri. Așa că, mergem și împărțim kituri orale, care conțin tot ce avem nevoie pentru a avea grijă de dinții noștri.
3. Ce sunt kiturile orale? Kiturile orale sunt ca niște cutii magice cu ață dentară, pastă de dinți, periuță de dinți și alte lucruri grozave pentru dinții noștri. Acestea ne ajută să avem dinți sănătoși și strălucitori.
4. Câte kituri oferim? Oferim câte 100 de kituri în fiecare județ. Astfel, 100 de tineri vor primi cadouri care să îi ajute să aibă grijă de dinții lor.

Așadar, plecăm într-o aventură minunată pentru a ajuta tinerii să aibă dinți sănătoși.

Călărași Ialomița București



DESPRE
DINȚI



CE ESTE SĂNĂTATEA ORALĂ?

Sănătatea orală este modul în care dinții noștri se simt și arată bine. Este ca o rețetă pentru a avea un zâmbet frumos și pentru a preveni problemele cu dinții și gingiile.

1. **Dinți sănătoși:** Când avem grijă de sănătatea orală, ne asigurăm că dinții noștri sunt puternici și fără carii. Astfel, putem mușca, mesteca și zâmbi fără probleme.
2. **Gingii fericite:** Ca gingiile noastre să fie fericite, nu trebuie să fie roșii sau umflate și nu sângerează atunci când ne spălăm pe dinți.
3. **Fără durere:** Sănătatea orală înseamnă că nu avem dureri de dinți. Așadar, ne simțim confortabil și nu avem disconfort.
4. **Un zâmbet strălucitor:** Atunci când avem grijă de sănătatea orală, zâmbetul nostru este frumos și strălucitor. Dinții noștri arată bine și ne dau încredere în noi înșine.
5. **Prevenție:** Sănătatea orală înseamnă, de asemenea, să învățăm cum să prevenim problemele. Cu alte cuvinte, să știm cum să ne spălăm pe dinți, să folosim ața dentară, să mergem la medicul stomatolog cel puțin o dată la șase luni și să mâncăm sănătos, pentru a evita problemele mai târziu.

În concluzie, sănătatea orală este secretul pentru a avea dinți puternici, gingii fericite și un zâmbet strălucitor.



DESPRE
DINȚI

MÂNCĂM SĂNĂTOS, ZÂMBIM FRUMOS

1. **Spunem „NU” dulciurilor:** Nu trebuie să renunțăm complet la dulciuri, dar trebuie consumate cu măsură, pentru că bomboanele, băuturile carbogazoase și prăjiturile pot cauza carii dentare.
2. **Mâncăm variat:** O dietă diversificată, care include fructe, legume, proteine slabe și cereale integrale oferă vitamine și minerale esențiale pentru dinții și gingiile noastre.
3. **Stăm departe de mâncarea prelucrată:** Alimentele procesate conțin adesea zahăr și acizi care pot afecta sănătatea orală. Astfel, evităm consumul de fast-food și gustări nesănătoase.
4. **Consumăm lapte:** Alimentele bogate în calciu, precum laptele, brânza și iaurtul, ajută la menținerea smalțului dentar puternic.
5. **Iubim apa:** În plus față de hidratare, apa ajută la clătirea gurii și spălarea resturilor de mâncare.
6. **Mestecăm de mai multe ori:** Mestecarea alimentelor mai mult timp ajută la producerea de salivă, care neutralizează acizii și protejează smalțul dinților.





DESPRE
DINȚI,



ZÂMBETUL ȘI VIZITA LA MEDICUL STOMATOLOG

- 1. Prevenția:** Mergând la stomatolog de cel puțin două ori pe an, dentistul poate să identifice problemele în stadiile incipiente și să ne ajute să le tratăm în timp util.
- 2. Detectarea cariilor:** Cariile dentare pot apărea fără să ne dăm seama, iar dacă nu sunt tratate la timp, se pot agrava. Dentistul poate să detecteze cariile în stadiile incipiente înainte să se transforme în durere.
- 3. Prevenirea bolilor gingivale:** Bolile gingivale pot fi dureroase și pot duce la probleme serioase. Vizitele regulate la stomatolog ajută la menținerea gingiilor sănătoase și la prevenirea gingivitei și a parodontitei.
- 4. Igiena corectă a dinților:** Medicul stomatolog poate să ne învețe cum să periem și să folosim ața dentară corect, pentru a ne menține dinții curați și sănătoși.
- 5. Examinări regulate:** Vizitele la stomatolog includ examinări și curățări profesionale care ne ajută să avem un zâmbet sănătos și strălucitor.
- 6. Încredere și confort:** Dacă mergem regulat la stomatolog, vom dezvolta o relație de încredere cu acesta. În acest mod, experiențele noastre la clinica dentară vor deveni mai confortabile și mai puțin stresante.



DESPRE
DINȚI

CE ESTE PREVENȚIA?



Împreună, descoperim un set minunat, care ne ajută să avem grijă de dinții noștri!

1. **Kitul magic de igienă orală:** Fiecare primește un set special conceput pentru dinții noștri! Acest kit are tot ce este nevoie pentru a ne lupta cu bacteriile care se ascund în gură.
2. **Ața dentară:** Este o ață pe care o folosim pentru a curăța resturile strânse între dinți, unde periuța de dinți nu poate ajunge. Așa putem scoate micile resturi de mâncare și bacterii dăunătoare.
3. **Pasta de dinți și periuța de dinți:** Acestea sunt ca un echipament de super-eroi! Pasta de dinți face dantura mai puternică și periuța o curăță.
4. **Irigatorul bucal:** Abia acum vine partea magică! Irigatorul bucal este un mic aparat care direcționează un jet de apă în locurile în care periuța de dinți nu poate ajunge. Astfel, curățăm bacteriile din locuri mai greu accesibile.

Cu ajutorul kitului de igienă orală, putem deveni adevărați super-eroi pentru dinții noștri și putem avea zâmbete sănătoase și strălucitoare!



DESPRE
DINȚI

AȚA DENTARĂ

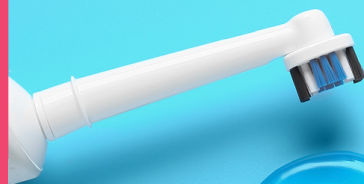
1. **Ce este ața dentară?** Ața dentară este subțire și puternică, și ajută la curățarea locurilor unde periuța de dinți nu poate ajunge.
2. **Ce face ața dentară?** Ața dentară este ca un detectiv. Ea se strecoară între dinți și caută toate resturile de mâncare și bacteriile care stau ascunse acolo. Apoi, le scoate afară, înainte ca acestea să facă probleme.
3. **De ce e importantă?** Ața dentară face dinții mai sănătoși și mai frumoși. Ajută la prevenirea cariilor și a problemelor gingiilor. Cu ajutorul aței dentare, zâmbetul tău va fi strălucitor și plin de încredere.
4. **Cum o folosim?** E ușor! Ia o bucată de ață dentară, strecoar-o între dinți și mișc-o ușor în sus și în jos. Astfel, vei curăța locurile strânse și vei avea grijă de sănătatea dinților tăi.

Așa că, ața dentară este un instrument simplu, dar magic, care te ajută să ai dinți sănătoși și un zâmbet de invidiat!





DESPRE
DINȚI



PASTA DE DINȚI ȘI PERIUȚA DE DINȚI

Pasta de dinți

1. **Ce este pasta de dinți?** E o substanță pe care o punem pe periuța de dinți pentru a-i face să fie puternici și să strălucească.
2. **Ce face pasta de dinți?** Pasta de dinți face trei lucruri grozave: curăță dinții de resturi de mâncare și bacterii, ajută la prevenirea cariilor și a durerilor de dinți și face dinții să fie puternici.
3. **Cum o folosim?** Punem un strop de pastă de dinți pe periuță și periem dinții cel puțin 2 minute, apoi clătim cu apă. Așa, dinții vor fi protejați și pregătiți pentru o zi de aventuri!
4. **De ce e importantă?** Pasta de dinți e importantă pentru că ajută la menținerea zâmbetului frumos și la evitarea problemelor dentare care pot fi dureroase.

Periuța de dinți

1. **Ce este periuța de dinți?** Periuța de dinți este arma secretă pentru a menține zâmbetul strălucitor.
2. **Ce face periuța de dinți?** Elimină resturile alimentare și bacteriile care se adună pe dinți și gingii. Astfel, previne cariile și problemele gingiilor, făcând dinții să fie puternici și să strălucească.
3. **Cum o folosim?** Punem pe periuță pastă cât un bob de mazăre, apoi începem să periem dinții în mișcări circulare în sus și în jos pentru minim 2 minute, fără să aplicăm multă presiune. Nu uităm să curățăm și partea de sus a limbii!
4. **De ce e importantă?** Ne ajută să avem un zâmbet sănătos și frumos. Ea îndepărtează murdăria care poate provoca probleme dentare și ne protejează de durere și disconfort.



DESPRE
DINȚI

IRIGATORUL BUCAL



1. **Ce este un irigator bucal?** Gândește-te la irigatorul bucal ca la un instrument care ne ajută să ne curățăm gura și dinții într-un mod eficient.
2. **Ce face irigatorul bucal?** Irigatorul bucal face ceva magic. El trimite un jet de apă, care îndepărtează resturile de mâncare și bacteriile ce stau ascunse în locuri unde periuța de dinți nu poate ajunge. Astfel, face dinții mai curați și gingiile mai sănătoase.
3. **Cum îl folosim?** Folosirea irigatorului bucal este distractivă. Îl ținem aproape de gură și îl pornim. Apoi, plimbăm jetul de apă între dinți, acoperind toate colțurile gurii. Este ca o aventură pentru a scăpa de toate resturile nedorite.
4. **De ce este important?** Irigatorul bucal este important pentru că face dinții să fie curați și sănătoși. El previne cariile și bolile gingivale, astfel încât să avem un zâmbet minunat și să avem încredere în noi.



DESPRE
DINȚI



CONCLUZIA?

De ce avem grijă de dinții noștri?

- Prevenirea problemelor dentare.
- Dinți puternici pentru mușcat și mestecat mâncarea preferată.
- Un zâmbet minunat pentru a ne face să ne simțim bine.

Cum ne păstrăm dinții sănătoși

- Periem dinții de două ori pe zi.
- Mâncăm mâncare sănătoasă. Legumele și fructele sunt prietenii dinților puternici.
- Vizităm medicul stomatolog o dată la 6 luni. Dentistul este supereroul care ne ajută să ne păstrăm dinții sănătoși!



DESPRE
DINȚI

HAI SĂ FIM NOI EROII ZÂMBETELOR!

Iată cum să ne implicăm:

- Învăță și învață-i pe alții! Spune părinților și prietenilor ce știi despre igiena orală.
- Vizitează dentistul cu zâmbetul pe buze! Mergi la dentist regulat, astfel încât să ai dinții puternici și sănătoși.
- Spune-le tuturor despre campania "Despre Dinți".
- Dă-ne tag pe Facebook și pe Instagram (@despre.dinti.ro) - arată că e cool să vorbim despre dinți.



@despre.dinti.ro



@despre.dinti.ro



vorbim@despre-dinti.ro



www.despre-dinti.ro



@despre.dinti.ro



@despre.dinti.ro



vorbim@despre-dinti.ro



www.despre-dinti.ro



Proiect finanțat cu sprijinul Secretariatului General al Guvernului
prin Departamentul pentru Dezvoltare Durabilă