

Plan za samostalno održavanje oralnog zdravlja



Jedite manje šećera i skroba



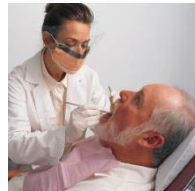
Perite zube dva puta dnevno



Flosajte svakog dana



Pijte više vode



Idite zubaru

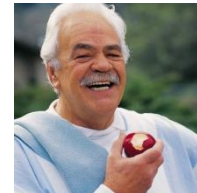


Razgovarajte sa svojim ljekarom

Zelene zastave — Sve je u redu



Nema bolova niti krvarenja



Nemate problema kad jedete

Samo nastavite tako!

Žute zastave — Pažnja



Suha usta
Malo pljuvačke
Krvarenje desni



Zubna proteza ne naliježe ispravno

Zovite svog ljekara, medicinsku sestru ili zubara ako primijetite bilo kakve promjene u oralnom zdravlju.

Ime:

Ime:

Broj:

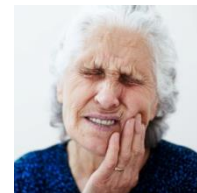
Broj:

Ako primijetite žutu zastavu, budite u bliskoj saradnji sa vašim zdravstvenim timom.

Crvene zastave — Stanite i razmislite



Krvarenje ne prestaje



Ne možete da jedete zbog bolova

Odmah morate otići na pregled kod ljekara ili zubara.

Ime:

Broj:

Ako primjetite crvenu zastavu, odmah pozovite ljekara ili zubara.