



## Szczęśliwa jama ustna to szczęśliwe życie

Z okazji Światowego Dnia Zdrowia Jamy Ustnej, w imieniu Naczelnej Rady Lekarskiej, a także jako lekarz dentysta i przewodniczący ministerialnej Rady ds. Rozwoju Stomatologii, składam Państwu najserdeczniejsze życzenia zdrowia!

Pamiętajmy, że zdrowie jamy ustnej to fundament zdrowia ogólnego, dlatego tak ważne jest, aby dbać o nie na co dzień.

Naczelna Izba Lekarska, jak co roku, z radością dołącza do globalnej kampanii informacyjno-edukacyjnej Światowej Federacji Dentystycznej (FDI). Naszym celem jest podnoszenie świadomości pacjentów na temat profilaktyki i znaczenia regularnych wizyt u lekarza dentysty.

Niech ten dzień będzie okazją do refleksji nad naszymi nawykami i motywacją do troski o zdrowie jamy ustnej. Pamiętajmy o szczotkowaniu zębów przynajmniej dwa razy dziennie, nitkowaniu oraz zbilansowanej diecie.

Życzę Państwu pięknych i zdrowych uśmiechów!

Paweł Barucha  
Wiceprezes Naczelnej Rady Lekarskiej

Pod hasłem przewodnim [tegorocznej edycji „Szczęśliwa jama ustna to szczęśliwe życie”](#), [Światowa Federacja Dentystyczna FDI](#) podkreśla znaczenie dbania o zdrowie jamy ustnej na każdym etapie życia, ponieważ jest ono ściśle związane z ogólnym stanem zdrowia, samopoczuciem i jakością życia.

### Dołącz do łańcuszka „Add Yours” na Instagramie

Toothie, gwiazda naszej kampanii, zaprasza sympatyków z całego świata do pomocy w stworzeniu rekordowego łańcucha szczęśliwych chwil, których źródłem jest dobre zdrowie jamy ustnej. Dzięki Państwa wsparciu możemy przekształcić to w ruch, który wywrze realny wpływ.

#### Wyzwanie jest proste:

1. Odwiedź [@toothiebeaver](#) na Instagramie
2. Otwórz wyróżnioną relację „Add Yours”
3. Kliknij symbol „Add Yours”
4. Podziel się swoją radosną chwilą – czy to prostym momentem z życia rodzinnego, pewnym uśmiechem przed ważnym wydarzeniem czy radosną uroczystością z bliskimi.

Pomóż zaangażować w inicjatywę jak najwięcej osób i pokazać światu, w jaki sposób szczęśliwa jama ustna napędza szczęśliwe życie na każdym etapie.

Zapoznaj się z naszą broszurą informacyjną dotyczącą akcji i udostępnij ją:  
<https://www.worldoralhealthday.org/fact-sheet-7-digital-activation>

### **Udostępnij i odtwarzaj piosenkę kampanii**

Odtwórz utwór „*A happy mouth is a happy life*” na swojej ulubionej platformie muzycznej. Możesz też dodać piosenkę bezpośrednio do swojej relacji na Instagramie, udostępniając swoją radosną chwilę: [https://linktr.ee/worldoralhealthday?utm\\_source=linktree\\_profile\\_share](https://linktr.ee/worldoralhealthday?utm_source=linktree_profile_share)

-

### **Dodaj swoje wydarzenie na mapie**

Niezależnie od tego, w jaki sposób weźmiesz udział w świętowaniu 20 marca - poprzez duże inicjatywy, czy małe lokalne działania - Twój wkład ma znaczenie.

Pamiętaj, aby zarejestrować swoją aktywność, pojawić się na mapie i podzielić się wynikami na <https://www.worldoralhealthday.org/map-activities>

Wyjątkowe inicjatywy zostaną uhonorowane nagrodami z okazji Światowego Dnia Zdrowia Jamy Ustnej (<https://www.worldoralhealthday.org/world-oral-health-day-awards>)

### **Zapoznaj się z materiałami promocyjnymi**

Zapoznaj się z bogatymi materiałami **WOHD26** dostępnymi na stronie <https://www.wohd.org/resources>.

Przypominamy o specjalnej sekcji dla członków o nazwie „*Member Hub*” na stronie internetowej Światowego Dnia Zdrowia Jamy Ustnej, w której znajdują się wszystkie gotowe pliki graficzne kampanii.

Jeśli masz jakieś pytania lub potrzebujesz pomocy w związku ze Światowym Dniem Zdrowia Jamy Ustnej, skontaktuj się z kierowniczką kampanii *WOHD*, Francescą Navą, kierując wiadomość pod adres e-mail: [wohd@fdiworlddental.org](mailto:wohd@fdiworlddental.org).

