

SII FIERO
DELLA TUA BOCCA

Impara da Dentino le buone abitudini per la salute della tua bocca

#losapeviche è importante curare i denti e la bocca perché i germi possono causare mal di denti, carie dentali e persino buchi nei tuoi denti?

www.fondazioneandi.org
www.worldoralhealthday.org



Giornata Mondiale
della Salute Orale
20 marzo



Promosso in Italia da



Lava i denti ogni mattina e sera

- Usa un dentifricio al fluoro e uno spazzolino con setole morbide.
- Spazzola i denti con piccoli movimenti circolari per due minuti.
- Ricorda di spazzolare ogni parte dei denti: esterna, interna e superficie delle gengive.
- Elimina il dentifricio in eccesso, ma non risciacquare con acqua dopo il lavaggio, potrebbe vanificare l'assunzione di fluoro che aiuta a proteggere i denti.
- Non mangiare nulla dopo aver lavato i denti la sera. Andare a dormire con una bocca pulita è importante.



Altri suggerimenti da Dentino

- Fissa controlli regolari dal dentista.
- Mangia cibo sano e bevande non zuccherate.
- Una bocca sana aiuta a proteggere il corpo.

Una buona salute orale, aiuta a vivere più a lungo e più sani