



I DENTI SANI E BELLI
SONO PREZIOSI.
TENERLI IN FORMA
NON È DIFFICILE,
BASTA AVERE
ALCUNE BUONE
E SANE ABITUDINI.



Il Ministero della Salute e
il Ministero della Pubblica Istruzione
hanno raggiunto un'intesa
per proporre un percorso di prevenzione
e di educazione alla salute orale,
rivolto ai bambini della scuola primaria.
In questo opuscolo troverete
alcune informazioni sui comportamenti
positivi per l'igiene e la cura dei denti.
Inoltre sono a disposizione degli insegnanti
altri materiali didattici e informativi
che forniscono lo spunto per affrontare
questo argomento in tutte
le materie scolastiche.



rendere facili le scelte salutari

Realizzazione grafica CENTIMETRI.it

LE BUONE PRATICHE PER LA SALUTE ORALE



Ministero della Salute



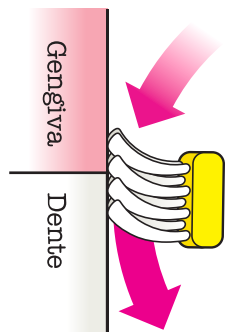
Ministero dell'Istruzione,
dell'Università e della Ricerca



Ministero dell'Istruzione,
dell'Università e della Ricerca
Ufficio Scolastico Regionale per il Piemonte
Direzione Generale

Il metodo giusto

Lava i denti **senza fretta**, tutti i giorni **dopo ogni pasto** e soprattutto dopo aver mangiato cibi dolci e appiccicosi, spazzolando bene tutte le **superfici**, anche quelle **pi difficili**



Ricordati che il movimento dello spazzolino deve essere **dal rosa** (gengiva) **al bianco** (dente)

Le buone pratiche

Ecco alcune pratiche utili per preservare i denti sani e puliti



1 Inizia a spazzolare le superfici interne dei denti dell'arcata superiore, cominciando dall'ultimo dente del lato destro fino a raggiungere il lato opposto

2 Poi passa alla **parte esterna**

3 Termina spazzolando le **superfici masticanti**

4 Fai lo stesso per i **denti inferiori** e non dimenticarti di pulire **anche la lingua**

Alla tua età

Stai cambiando gli ultimi denti da latte e presto tutta la tua dentatura sarà formata da denti permanenti

Se pratichi sport, prendi in considerazione l'uso di un **paradenti** per proteggere il tuo sorriso

In piercing nella lingua, nelle labbra o nelle guance è di moda ma fa correre rischi molto seri. Oltre al dolore e al gonfiore, modifica la capacità di parlare e mangiare e può danneggiare i tuoi denti e le tue gengive

Fumare macchia lo smalto del dente e irrita le gengive, contribuendo a dare un alito cattivo oltre a provocare gravi problemi di salute

Falli controllare

Vai ai controlli dal dentista e dall'igienista due volte all'anno: ti aiuteranno e ti daranno consigli per mantenere in salute e bellezza la tua dentatura



a Usa una piccola quantità di **dentifricio al fluoro**

b Controlla che il tuo spazzolino sia **sempre pulito** e con le **setole dritte**

c Usa il **filo interdentale** una volta al giorno per sviluppare la tua abilità nelle pratiche di igiene orale. Il dentista e l'igienista ti aiuteranno in questo

d Rispetta un'**alimentazione varia** e assumi **pasti regolari**, prediligi **alimenti solidi** che fanno fare ai denti e alla muscolatura del viso una vera e propria salutare ginnastica

e Fuori dai pasti principali **evita bevande gasate e cibi zuccherati** che sono nocivi per i tuoi denti e anche per la tua linea