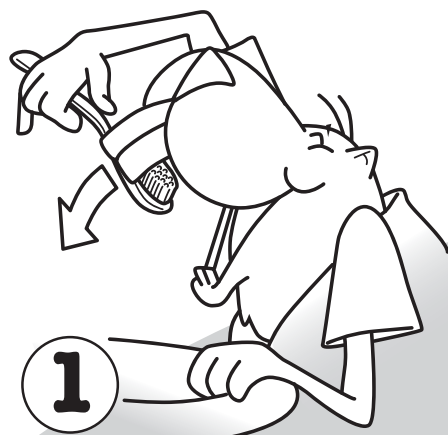


Il metodo giusto

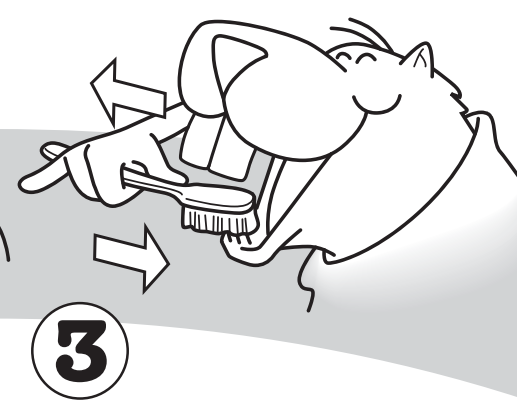
Lava i denti **senza fretta**, tutti i giorni **dopo ogni pasto** e soprattutto dopo aver mangiato cibi dolci e appiccicosi, spazzolando bene tutte le **superfici**, anche quelle **più difficili**



1 Inizia a spazzolare **la parte interna dei denti superiori**



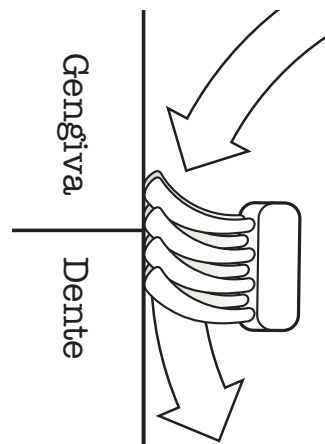
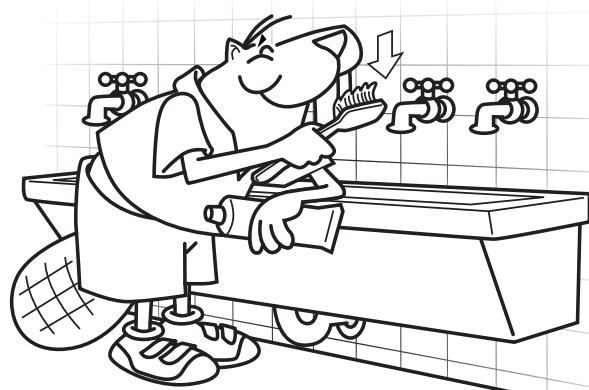
2 Poi passa alla **parte esterna**



3 Termina spazzolando le **superfici masticanti**



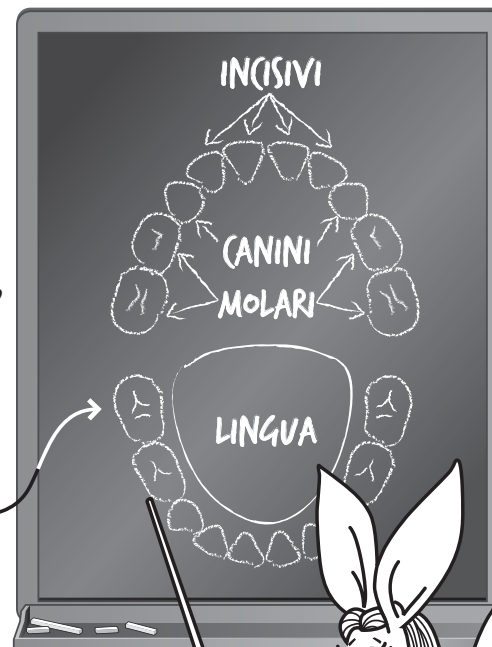
4 Fai lo stesso per i **denti inferiori** e non dimenticarti di pulire **anche la lingua**



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

I tuoi denti

Alla tua età i denti da latte cominceranno a cadere per lasciare il posto ai denti permanenti, da "grande", che non cambierai più. Fra i primi a spuntare è un dente del tutto nuovo, che nasce dietro a quelli da latte, ed è il primo molare permanente. Gli altri denti arriveranno a poco a poco, prima davanti e poi di lato, prendendo il posto di quelli caduti. È importantissimo conservarli ben puliti già da adesso



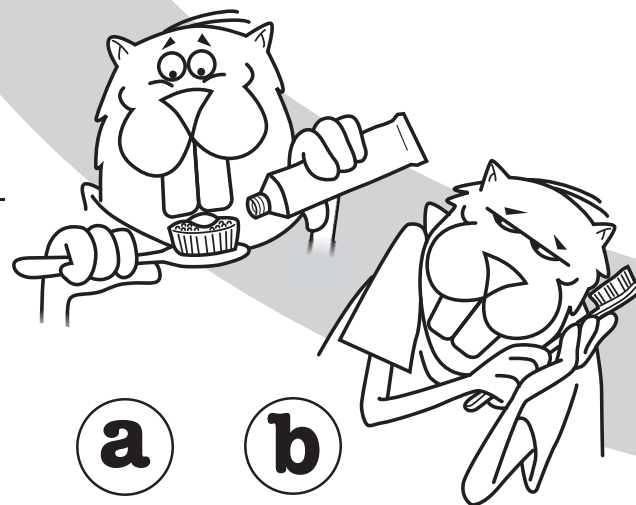
Falli controllare

Non aspettare il mal di denti. Fai controllare spesso i tuoi denti dal dentista e dall'igienista, che ti aiuteranno a mantenerli in salute e bellezza



Le buone pratiche

Ecco alcune pratiche utili per preservare i denti sani e puliti



a

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



b

Lo spazzolino è **solo tuo**. Non prestarlo a nessuno



c

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



d

Mastica i **cibi solidi** (verdura, frutta pane...) che fanno fare ai tuoi denti e ai muscoli del viso **una vera e propria ginnastica**



e

Consuma cibi dolci e bevande zuccherate **solo ai pasti**. Mangiane pochi (meglio nessuno) fuori dai pasti