



# L'igiene Dentale Nei Bambini

**Segui queste indicazioni per mantenere i denti puliti e sani.**



## SPAZZOLINO

 Lavati i denti almeno due volte al giorno. E' meglio lavare i denti dopo colazione e prima di andare a letto.

 Usa uno spazzolino morbido e sostitiscilo spesso, e comunque sempre dopo una malattia.

 Spazzola i denti per almeno 2 minuti ogni volta. Pulisci la superficie esterna, interna e masticatoria di ogni dente con lenti movimenti circolari.

 Non dimenticare di spazzolare la lingua. Così facendo avrai una bocca sempre pulita e fresca.

 Usa un dentifricio al fluoro. Il fluoro contenuto nel dentifricio aiuta a prevenire la carie. Ricorda di mettere sullo spazzolino solo una piccola quantità di dentifricio.

 Non ingerire il dentifricio. Usa una piccola quantità di dentifricio e non dimenticare di sputarlo.



## FILO INTERDENTALE

 Passa il filo interdentale ogni giorno per raggiungere i lati dei denti dove lo spazzolino non può arrivare e mantenere così le gengive sane.

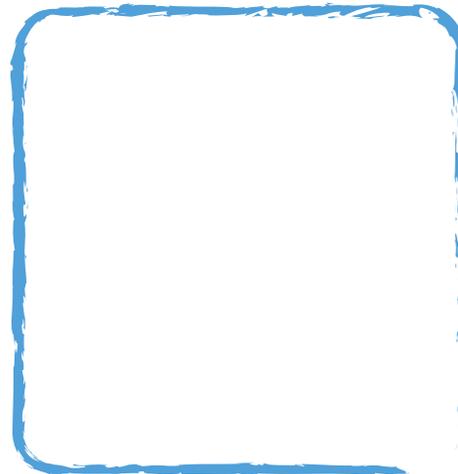
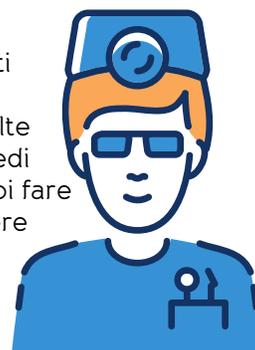
## MANGE DES ALIMENTS SAINS

 Scegli di mangiare spuntini sani come frutta, verdura, formaggio e latte. Non dimenticarti di bere acqua fluorizzata.



## VAI DAL DENTISTA

 Vai dal dentista. Fatti controllare i denti due volte all'anno. Chiedi che cosa puoi fare per mantenere i denti sani.



Queste informazioni non intendono sostituire le indicazioni di un operatore dentale professionista. Se hai altre domande relative alla salute dentale, rivolgiti al tuo dentista.

Questo progetto è stato supportato dal Health Resources and Services Administration (HRSA) del U.S. Department of Health and Human Services (HHS) a fronte dell'assegnazione n. T12HP28885 relativa ad un importo pari a \$1.200.000 a favore del Oral Health Workforce. Queste informazioni o contenuti e conclusioni appartengono all'autore e non dovrebbero essere interpretate come la posizione ufficiale o la politica del HRSA, del HHS o del Governo U.S.A., né dovrebbe essere desunta alcuna loro approvazione in merito.

