

SII FIERO
DELLA TUA BOCCA

Proteggi la tua bocca anche quando sei fuori casa

DATO DI FATTO: #losapeviche le gomme da masticare senza zucchero fanno bene alla salute dentale e aiutano a neutralizzare gli acidi della placca?

www.fondazioneandi.org
www.worldoralhealthday.org



Giornata Mondiale
della Salute Orale
20 marzo



Promosso in Italia da



Associazione Nazionale Dentisti Italiani



Cosa puoi fare

È importante lavare i denti due volte al giorno con un dentifricio al fluoro.

Purtroppo, però, i denti sono attaccati da batteri e placca più di due volte al giorno. Per aiutarti a proteggere la bocca quando sei fuori casa dopo pasti e spuntini:

- **Usa un collutorio al fluoro**

Non solo rinfresca l'alito, ma può anche prevenire la carie dentale.

- **Usa il filo interdentale o gli scovolini dentali**

La pulizia regolare aiuta a rimuovere il cibo e può ridurre i disturbi gengivali e l'alito cattivo, eliminando la placca che si forma attorno alle gengive.

- **Usa gomme da masticare senza zucchero**

Il loro consumo aumenta la produzione di saliva che aiuta a rimuovere le particelle di cibo prima che si incastrino sopra o tra i denti.

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