

SII FIERO
DELLA TUA BOCCA

Prenditi cura della tua salute orale

DATO DI FATTO: #losapeviche le carie dentali sono il problema di salute pubblica più comune al mondo? Spesso causate da diete errate, caratterizzate da eccesso di zuccheri, espongono le persone anche ad altri fattori di rischio.

www.fondazioneandi.org
www.worldoralhealthday.org



Giornata Mondiale
della Salute Orale
20 marzo



Promosso in Italia da



Cosa puoi fare

Segui una dieta sana, a basso livello di zuccheri

Gli adulti non dovrebbero consumare più di sei cucchiaini di zucchero al giorno, i bambini solo tre. Una dieta variegata e salutare che includa frutta e verdura, aiuta a mantenere bocca e corpo sani.

Evita il tabacco

Il tabacco in ogni forma, da fumare o da masticare, è pericoloso. Il consumo di tabacco aumenta i rischi di disturbi gengivali o tumori orali. Inoltre, causa macchie dentali, alitosi, perdita dei denti prematura e scomparsa di gusto e olfatto.

Limita il consumo di alcolici

Il consumo eccessivo di alcolici è fortemente collegato all'aumento del rischio di sviluppare tumori. Inoltre, l'acido e l'alto apporto di zuccheri contenuti in molte bevande alcoliche possono erodere i denti, portandoli alla distruzione e all'insorgenza di carie.

Segui una buona igiene orale

Lavare i denti due volte al giorno con un dentifricio al fluoro blocca la formazione della placca. Una corretta igiene orale, associata a controlli regolari dal dentista, è la chiave per prevenire le malattie orali.

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