

SII FIERO
DELLA TUA BOCCA

Scopri i consigli per l'igiene orale con Dentino

Lo sapevi?

È molto importante prendersi cura dei tuoi denti e della tua bocca perché i germi possono causare dolore, carie e veri e propri "buchi" nei tuoi denti.



Giornata Mondiale
della Salute Orale
20 marzo

fdi
FDI World Dental Federation



www.fondazioneandi.org
worldoralhealthday.org

 @worldoralhealthday
#MouthProud #WOHD22

Promosso in Italia da



SPAZZOLA I DENTI OGNI MATTINA E OGNI SERA

- Usa un dentifricio al fluoro e uno spazzolino con setole morbide.
- Lava i denti con movimenti circolari per due minuti.
- Ricorda di lavare tutti i lati dei tuoi denti: l'esterno, l'interno e tutte le superfici.
- Sputa il dentifricio ma non risciacquare con l'acqua subito dopo: potresti lavare via il fluoro, che aiuta a proteggere i denti.
- Non mangiare dopo aver lavato i denti la sera. Andare a letto con una bocca pulita è molto importante.



ALTRI CONSIGLI DI DENTINO

- Vai regolarmente dal dentista.
- Mangia cibi e bevande salutari.
- Una bocca sana aiuta a proteggere anche il tuo corpo.

Prenditi cura della tua salute orale per la tua felicità e il tuo benessere

