

**SII FIERO**  
DELLA TUA BOCCA

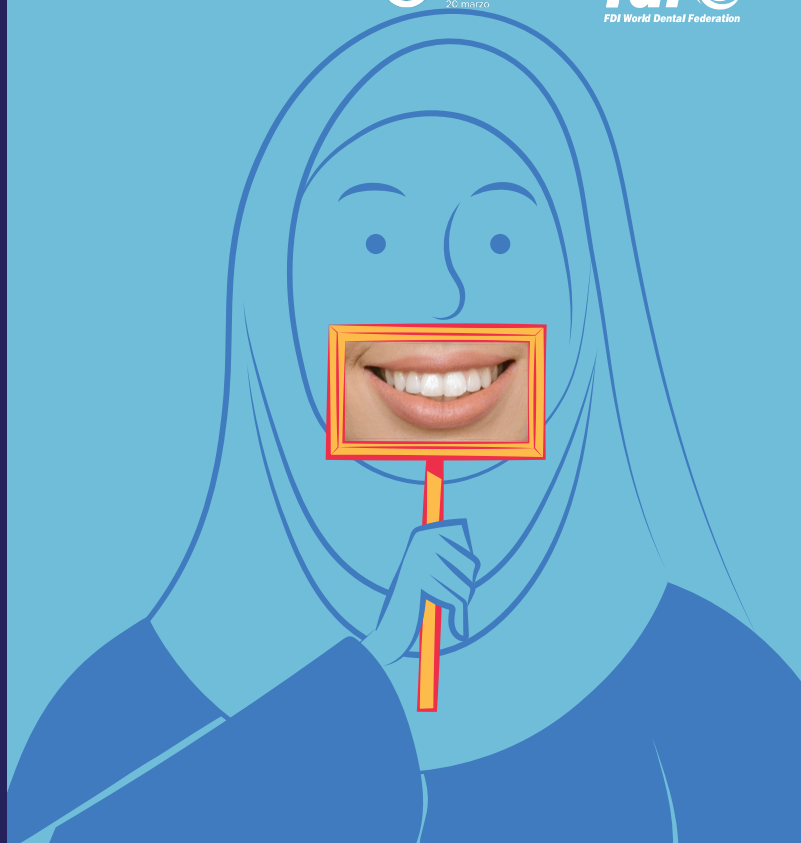
# Adotta una buona routine di igiene orale

**DATO DI FATTO:** Le patologie orali, come carie e parodontite, possono influire su ogni aspetto della vita: dalle relazioni sociali, all'autostima a scuola e al lavoro, alla capacità di interagire con gli altri. Ma sono prevenibili.



Giornata Mondiale  
della Salute Orale  
20 marzo

**fdi**  
FDI World Dental Federation



[www.fondazioneandi.org](http://www.fondazioneandi.org)  
[worldoralhealthday.org](http://worldoralhealthday.org)

 @worldoralhealthday  
#MouthProud #WOHD22

Promosso in Italia da



# COSA PUOI FARE

Ecco cosa puoi fare per mantenere la tua bocca in salute:

- **Lava i denti per due minuti due volte al giorno.** Lo spazzolino aiuta a rimuovere cibo e placca, che se sottovalutati possono portare a carie e parodontite.
- **Lava bene ogni lato.** Usa uno spazzolino manuale o elettrico per pulire l'interno, l'esterno e tutte le superfici dei tuoi denti.
- **Non risciacquare con acqua subito dopo aver sputato il dentifricio.** Il fluoro contenuto gioca un ruolo fondamentale contro le carie.
- **Sostituisci lo spazzolino ogni tre mesi.** Lavare i denti con uno spazzolino vecchio e usurato non pulisce come dovrebbe bocca e denti.
- **Passa il filo interdentale almeno una volta al giorno.** Una pulizia regolare aiuta a rimuovere i residui di cibo, riducendo il rischio di parodontite e di alito cattivo.
- **Proteggi la tua bocca mentre sei fuori casa.** Quando non hai la possibilità di lavarti i denti, risciacquali con un collutorio al fluoro o mastica una gomma senza zucchero dopo pasti e snack.

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

