

SII FIERO
DELLA TUA BOCCA

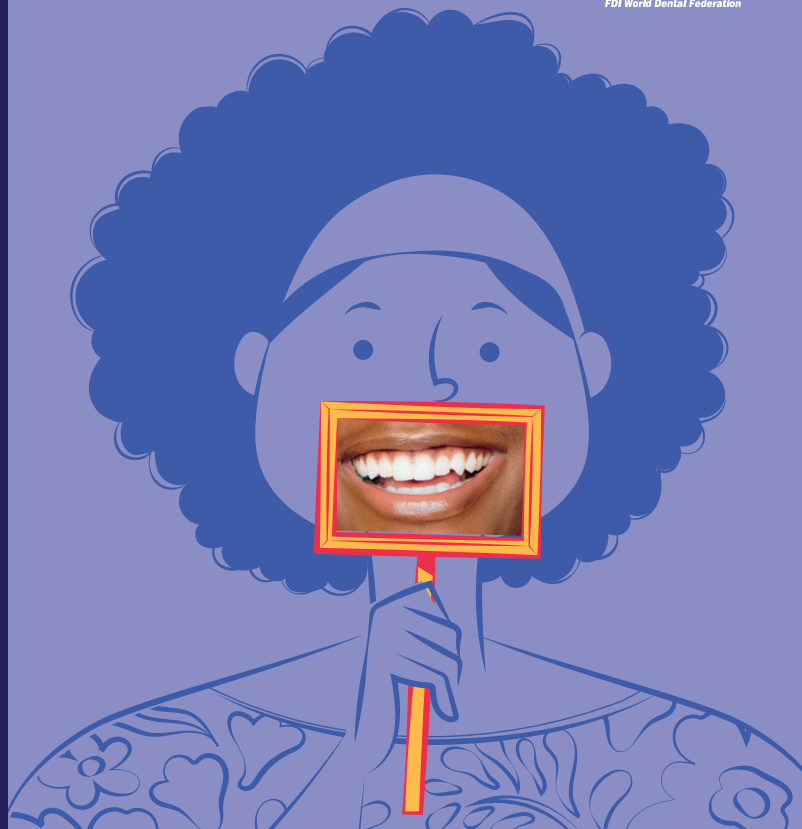


Giornata Mondiale
della Salute Orale
20 marzo

fdi
FDI World Dental Federation

Occupati della tua igiene orale

DATO DI FATTO: La carie è la patologia più diffusa al mondo, causata da diete poco salutari ricche di zuccheri e dall'esposizione ad altri fattori di rischio.



www.fondazioneandi.org
worldoralhealthday.org

 @worldoralhealthday
#MouthProud #WOHD22

Promosso in Italia da



COSA PUOI FARE

Nutriti con una dieta bilanciata e dal basso contenuto di zuccheri

Gli adulti non dovrebbero consumare più di sei cucchiaini di zucchero al giorno, i bambini non più di tre. Nutrirsi con una dieta completa e bilanciata, che include frutta e verdura, aiuta a mantenere bocca e corpo sani.

Limita l'uso di alcol

L'uso di alcol è fortemente connesso con l'aumento del rischio di contrarre diversi tipi di tumori. Inoltre, l'alto contenuto di acidi e zuccheri nella maggioranza degli alcolici può erodere i denti, causando carie.

Evita il tabacco

Il tabacco in ogni sua forma è malsano. Il consumo di tabacco aumenta il rischio di periodontite e tumore alla bocca. Può inoltre causare macchie allo smalto dei denti, alito cattivo, perdita prematura dei denti e alterazione del gusto e dell'olfatto.

Pratica una buona igiene orale

Lavare i denti due volte al giorno con un dentifricio al fluoro limita lo sviluppo della placca. Una buona igiene orale quotidiana, combinata a visite regolari dal dentista, è fondamentale per prevenire le patologie orali.

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

