

I DENTI SANI E BELLI
SONO PREZIOSI.
TENERLI IN FORMA
NON È DIFFICILE,
BASTA AVERE
ALCUNE BUONE
E SANE ABITUDINI.



Scarica e stampa
la versione da colorare
di questo pieghevole!

Il Ministero della Salute e
il Ministero della Pubblica Istruzione
hanno raggiunto un'intesa
per proporre un percorso di prevenzione
e di educazione alla salute orale,
rivolto ai bambini della scuola primaria.
In questo opuscolo troverete
alcune informazioni sui comportamenti
positivi per l'igiene e la cura dei denti.
Inoltre sono a disposizione degli insegnanti
altri materiali didattici e informativi
che forniscono lo spunto per affrontare
questo argomento in tutte
le materie scolastiche.

www.salute.gov.it/stiliVita/stiliVita.jsp
www.scuolaesalute.it
www.salutiamoci.it
www.usrpiemonte.it/salute/default.aspx



**guadagnare
salute**

rendere facili le scelte salutari

Realizzazione grafica **centimetri.it**

LE BUONE PRATICHE PER LA SALUTE ORALE



Ministero della Salute



Ministero dell'Istruzione,
dell'Università e della Ricerca



Ministero dell'Istruzione,
dell'Università e della Ricerca
Ufficio Scolastico Regionale per il Piemonte
Direzione Generale

Il metodo giusto

Lava i denti **senza fretta**, tutti i giorni **dopo ogni pasto** e soprattutto dopo aver mangiato cibi dolci e appiccicosi, spazzolando bene tutte le **superfici**, anche quelle **più difficili**



1 Inizia a spazzolare la parte interna dei denti superiori

2 Poi passa alla parte esterna

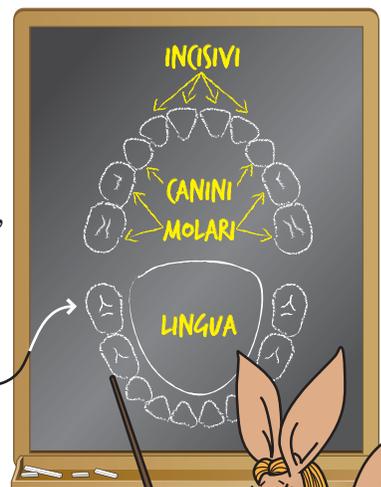
3 Termina spazzolando le superfici masticanti

4 Fai lo stesso per i denti inferiori e non dimenticarti di pulire anche la lingua

iDentiKIT

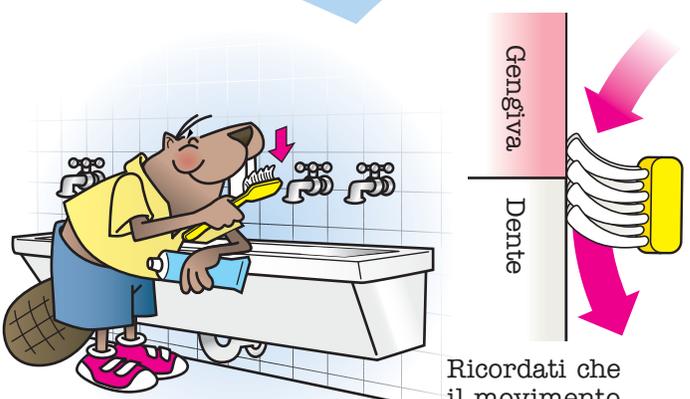
I tuoi denti

Alla tua età i denti da latte cominceranno a cadere per lasciare il posto ai denti permanenti, da "grande", che non cambierai più. Fra i primi a spuntare è un dente del tutto nuovo, che nasce dietro a quelli da latte, ed è il primo molare permanente. Gli altri denti arriveranno a poco a poco, prima davanti e poi di lato, prendendo il posto di quelli caduti. È importantissimo conservarli ben puliti già da adesso



Falli controllare

Non aspettare il mal di denti. Fai controllare spesso i tuoi denti dal dentista e dall'igienista, che ti aiuteranno a mantenerli in salute e bellezza.



Ricordati che il movimento dello spazzolino deve essere **dal rosa** (gingiva) **al bianco** (dente)

Le buone pratiche

Ecco alcune pratiche utili per preservare i denti sani e puliti



a

Usa una piccola quantità di **dentifricio al fluoro**

b

Lo spazzolino è **solo tuo**. Non prestarlo a nessuno

c

Controlla che il tuo spazzolino sia **sempre pulito** e con le **setole diritte**

d

Mastica i **cibi solidi** (verdura, frutta pane...) che fanno fare ai tuoi denti e ai muscoli del viso **una vera e propria ginnastica**

e

Consuma cibi dolci e bevande zuccherate **solo ai pasti**. Mangiane pochi (meglio nessuno) fuori dai pasti