



i-Denti KIT

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

i-Denti KIT

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

REGIONE
PIEMONTE

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 le superfici interne dei denti dell'arcata superiore, cominciando dall'ultimo dente del lato destro fino a raggiungere il lato opposto

2

Poi passa alla **parte esterna**

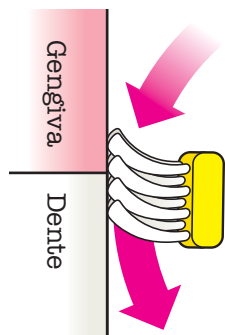
3

Termina spazzolando le **superfici masticanti**

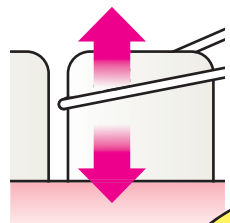
4

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

iDentiKIT



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



Ora dovrai imparare anche ad usare il filo interdentale



Stai cambiando gli ultimi denti da latte e presto tutta la tua dentatura sarà formata da denti permanenti

Se pratichi sport, prendi in considerazione l'uso di un **paradenti** per proteggere il tuo sorriso



Il piercing nella lingua, nelle labbra o nelle guance è di moda ma fa correre rischi molto seri. Oltre al dolore e al gonfiore, modifica la capacità di parlare e mangiare e può danneggiare i tuoi denti e le tue gengive

Fumare macchia lo smalto del dente e irrita le gengive, contribuendo a dare un alito cattivo oltre a provocare gravi problemi di salute

Falli controllare

Vai ai controlli dal dentista e dall'igienista due volte all'anno: ti aiuteranno e ti daranno consigli per mantenere in salute e bellezza la tua dentatura.



Le buone pratiche

Ecco alcune pratiche utili per preservare i denti sani e puliti



a

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

b

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

c

Usa il **filo interdentale** una volta al giorno per sviluppare la tua abilità nelle pratiche di igiene orale. Il dentista e l'igienista ti aiuteranno in questo

d

Rispetta un'**alimentazione varia** e assumi **pasti regolari**, prediligi **alimenti solidi** che fanno fare ai denti e alla muscolatura del viso una vera e propria salutare ginnastica

e

Fuori dai pasti principali **evita bevande gasate e cibi zuccherati** che sono nocivi per i tuoi denti e anche per la tua linea