



Regione Toscana



Servizio  
Sanitario  
della  
Toscana

# Sorridi!



## CONSIGLI PER MANTENERE I DENTI SANI E BELLI

**Lo sai perché i denti si ammalano?**

Perché vengono attaccati dai batteri, animaletti piccoli piccoli che con il tempo rovinano i denti e li fanno ammalare.



# Per mantenerli sani e belli segui **3** semplici regole.

All'inizio ti sembrerà difficile, ma vedrai...  
...sarà facilissimo!

## **1** Lavati i denti

- Tutti i giorni, senza fretta, soprattutto dopo che hai mangiato.
- Prendi il tuo spazzolino e metti sopra alle setole una piccola quantità di dentifricio al fluoro e spazzola bene i tuoi denti sopra e sotto, in particolare la parte con cui mastichi.
- Sciacqua la bocca con molta acqua...e alla fine guardati allo specchio e fai un bel sorriso!



## **2** Mangia bene

- Mastica molto bene il cibo per ridurlo in piccole parti.
- Cerca di mangiare tutti i giorni tanta frutta e verdura di tutti i colori.
- Mangia poche caramelle e dolci perché rimangono con più facilità attaccati ai denti.
- Bevi molta acqua e poche bevande zuccherate!



## **3** Leggi, impara e passa parola

- Prenditi cura dei tuoi denti, segui questi consigli, eviterai il mal di denti.
- Non aver paura del dentista: è amico tuo, della tua bocca e del tuo sorriso!

