

Italiano
ITALIAN

5 modi facili per prendersi cura dei denti

1. I dentisti raccomandano di spazzolarsi i denti ogni giorno

- > meglio se due volte al giorno
- > alla mattina dopo aver fatto colazione
- > alla sera prima di andare a letto

2. Spazzolare con un dentifricio al Fluoruro

- > il fluoruro rende i denti forti

3. Diminuire i cibi e le bevande dolci

- > per esempio, bibite, dolciumi, torte e biscotti, cioccolato
- > è meglio mangiare più frutta e verdura per avere denti sani e godere buona salute

4. Se prendete dei medicinali, potrebbero farvi venire la bocca asciutta. Per mantenere la bocca umida e sana potete:

- > bere più acqua
- > usare gomma da masticare 'senza zucchero'
- > succhiare caramelle 'senza zucchero'

5. Andate dal dentista per visite di controllo . . .

Se ricevete il sussidio per disabilità à psichiatriche, chiedete al vostro assistente o operatore responsabile che vi dia informazioni in merito ai servizi dentistici gratuiti.

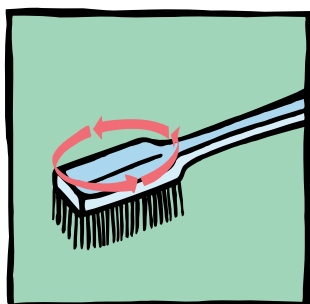
Italiano
ITALIAN

Come spazzolarsi i denti



Come usare lo spazzolino sui denti

- > Posare lo spazzolino sui denti ad un angolo di 45°
- > Appoggiare le setole sul punto dove il dente esce dalla gengiva come illustrato.



Movimento corretto per spazzolare

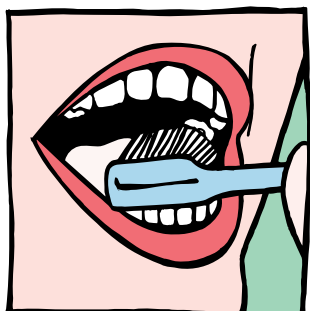
- > Applicare leggeri movimenti circolari dello spazzolino
- > Spazzolare ogni dente per circa 10 secondi e poi passare al prossimo dente

*È importante
spazzolare sia il
davanti che il
dietro dei denti*



Spazzolare il dietro dei denti

- > Piegare lo spazzolino come mostrato nel diagramma
- > Usare lo stesso movimento circolare dello spazzolino
- > Ripetere questo movimento per la parte



Spazzolare i denti laterali sopra e sotto

- > Posare lo spazzolino sulla serie di denti ai lati della bocca
- > Pulire con un movimento avanti e indietro come mostrato nel diagramma