

## Regole d'oro per una corretta igiene orale

### Per bocche adulte

- Oltre allo spazzolino, utilizza regolarmente il filo interdentale e il collutorio dopo ogni pasto: strumenti preziosi che arrivano là dove lo spazzolino non è altrettanto efficace.
- Segui una dieta alimentare bilanciata e mangia molte fibre vegetali, contenute per esempio nelle carote, nel sedano o nelle mele: aiutano a tenere puliti denti e lingua.
- Bevi molta acqua e non esagerare con caffè e sigarette.
- Abituati i bambini allo spazzolino fin dal primo dentino.
- Quando i bambini crescono, seguili perché inizino a sviluppare una tecnica corretta di spazzolamento.
- Non offrire mai ai bambini cibi o bevande zuccherati prima che vadano a letto, nemmeno latte o camomilla.
- Segui e fai seguire sempre le regole per avere una bocca bella e sana.

