

Regole d'oro per una corretta igiene orale

Per piccole bocche

- Lava i denti almeno tre volte al giorno.
- Usa uno spazzolino con setole morbide e poco dentifricio al fluoro, facendo attenzione a non ingoiarlo.
- Pulisci ogni parte del dente: le superfici interne ed esterne, partendo dalla gengiva e spazzolando delicatamente verso l'esterno, e la superficie masticatoria, spazzolando delicatamente avanti e indietro.
- Spazzola anche la lingua: fa il solletico!
- Il lavaggio dei denti dovrebbe durare almeno 2 minuti: prova a spazzolare ogni dente contando fino a 6!
- Non esagerare con caramelle, succhi e merendine.

