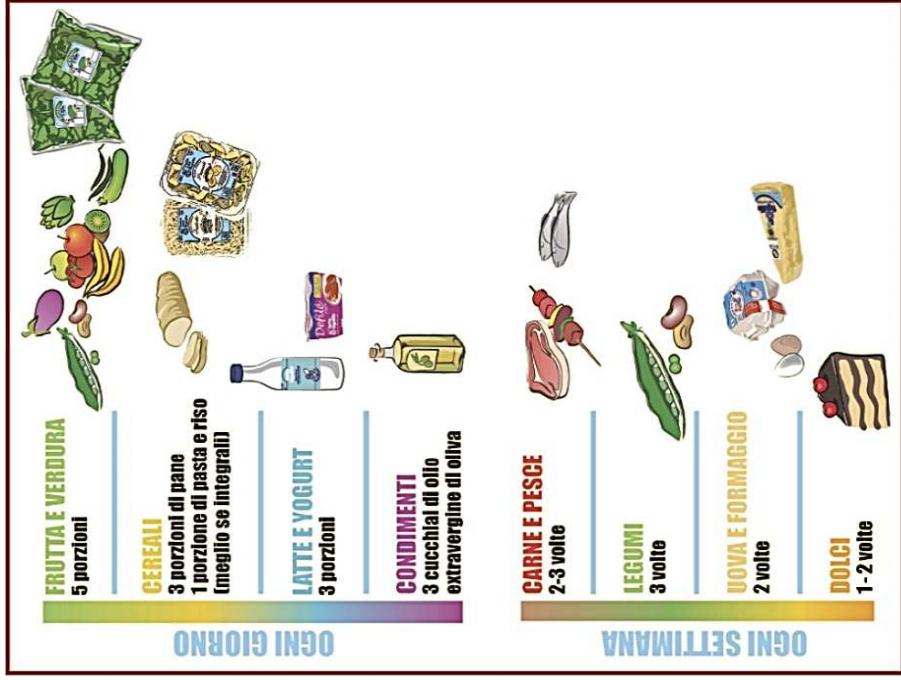


VADEMECUM



1. **Alimentati in modo sano**, evita di mangiare troppi dolci e dopo ogni pasto ricorda di lavare i denti.



2. **Spazzola i denti per almeno 2 minuti 3 volte al giorno**. Imposta un timer all'inizio dello spazzolamento che ti aiuti a tenere il tempo.

3. **I denti vanno lavati con attenzione su tutte le superfici**: davanti, dietro e sulla superficie dove si mastica. Muovi lo spazzolino dalla gengiva al dente. Evita lo spazzolamento orizzontale.



4. **Utilizza un dentifricio al fluoro** adatto alla tua età e in piccola quantità.

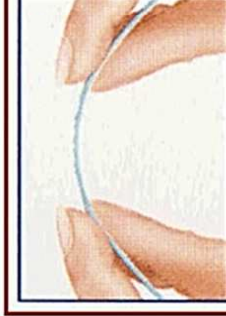
5. **Compra spazzolini in materiale sintetico con setole medie** (salvo diversa indicazione del tuo dentista o dell'igienista dentale) e cambialo almeno ogni 3 mesi.

6. **Quando hai finito di spazzolare i denti**, passa il **filo interdentale** e pulisci la lingua.

Il collutorio non può sostituire l'uso dello spazzolino, usalo se consigliato dal tuo dentista o igienista dentale.

7. **Se sei fuori casa usa le salviette umidificate** per lavare i denti.

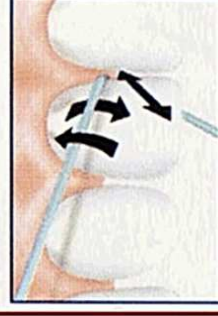
8. **Fai controlli periodici dal dentista**, possibilmente 2 volte all'anno.



- Avvolgere il filo interdentale intorno al dito medio di ciascuna mano.



- Posizionare il filo tra i denti con il pollice e l'indice.



- Avvolgere ogni singolo dente con il filo interdentale in modo da formare una "C".

- Far scorrere il filo prima orizzontalmente e poi verticalmente sulle superfici dei denti. Utilizzare un tratto di filo pulito per ogni dente.