

# 8 PREZIOSI CONSIGLI PER MANTENERE SEMPRE DENTI SANI

Segui queste semplici regole e fa sì che diventino una buona abitudine,  
e vedrai che avrai sempre uno **SPLENDIDO SORRISO!**

**1** Lo spazzolino deve essere sostituito ogni 2/3 mesi, quando le setole sono rovinate.

**2** Usa uno spazzolino morbido, con setole sintetiche e testina piccola.



**3** Per non danneggiare lo smalto e le gengive ricorda di non spazzolare i denti con forza.

**4** Non scegliere il dentifricio solo per il suo gusto gradevole, ma assicurati che contenga fluoro e che sia il più efficace.



**5** Non avere fretta quando ti lavi i denti: spazzolali sempre per almeno 2 minuti.



**6** Vai a trovare il dentista almeno 2 volte all'anno, potrà individuare e curare qualsiasi piccolo problema.

**7** Evita troppi spuntini fuori pasto se lo spazzolino non è a portata di mano.



**8**



Attento a quello che mangi!  
Caramelle e dolci si attaccano ai denti e sono difficili da rimuovere con lo spazzolino.

