



Prendersi cura del proprio corpo vuol dire aver cura di se stessi e di ciò che si fa.
Porre attenzione alle cose semplici ma importanti aiuta a raggiungere i propri obiettivi.

Igiene dei denti

Dopo mangiato i residui di cibo si annidano in spazi all'interno della bocca dove l'auto detersione della lingua e delle guance non riesce ad arrivare.

Questi residui danno la possibilità ai batteri di mangiare e attaccarsi al dente creando una **colonia batterica** che può portare alla formazione di **tartaro** e/o alla **distruzione dello smalto** con la formazione di una **carie**.

Gli spazi tra i denti, i restauri incongrui, gli affollamenti dentali, i ponti e gli impianti sono più difficili da pulire e richiedono maggiore **attenzione**.



Lavarsi i denti

- Quante volte mi devo lavare i denti???
- Dopo ogni pasto!!
- Ma in che modo?? Spazzolo, spazzolo, spazzolo giusto?
- Proprio no, infatti è **la tecnica la cosa importante**, devi sapere che allo stesso modo sia che lo spazzolino sia manuale o elettrico dovrai pulire **ogni superficie di ogni dente** spazzolando **dalla gengiva verso la corona del dente!**

Lo spazzolino elettrico lavora da solo, dovrà essere quindi mosso meno.

Dovresti usare anche il **filo interdentale** che aiuta a togliere residui dallo spazio in mezzo ai denti che deve sempre essere pulito!!

Lascia stare il collutorio, pensa invece a **cambiare lo spazzolino** abbastanza spesso; vi si annidano i batteri e le setole non durano molto, appena si sventagliano anche poco lo spazzolino è da cambiare. Ricorda di lavare anche le guance e la lingua!



Pulendosi correttamente, solo i **cibi acidi** sono un **vero problema** per i nostri denti, infatti sciolgono lo smalto!

Bevande gasate, limone, zuccheri semplici sono tra i peggiori ma molti altri cibi hanno un **azione acida**.

caffè e tè nero, mirtilli e frutti rossi, barbabietole, caramelle e dolci se ingeriti di frequente tendono a **macchiare i denti**, come anche il fumo che oltre ad essere **molto dannoso e nocivo per il corpo** non è affatto buono e nutriente come tutti questi cibi.

Un'alimentazione varia e sana, fornisce il **giusto nutrimento** ai tessuti della nostra bocca oltre che a tutto il nostro corpo!

