



# Cura dentale dei bambini

**Prendersi cura dei denti del tuo bambino è facile come 1, 2, 3, 4!**

Una buona cura dei denti per i bambini non riguarda solo il loro sorriso: l'igiene dentale fa parte di una buona salute generale. Aiutate i tuoi figli a seguire questi passaggi per iniziare presto a prendere buone abitudini dentali e mantenere i loro denti puliti e sani.



## 1. SPAZZOLINO

- Lavare i denti almeno due volte al giorno per 2 minuti, dopo colazione e prima di andare a letto.
- Spazzolare anche la lingua e la bocca per mantenerle pulite e fresche.
- Utilizzare uno spazzolino morbido e cambiarlo spesso, soprattutto dopo aver avuto problemi di salute.
- Usare una quantità di dentifricio al fluoro della grandezza di un pisello per prevenire la carie.
- Sputare il dentifricio, non ingerirlo.
- Cercare di non sciacquare troppo e di non bere acqua per 30 minuti dopo aver usato un dentifricio al fluoro.



## 2. FILO INTERDENTALE

- Utilizzare il filo interdentale ogni giorno per mantenere le gengive sane.



## 3. SCEGLIERE CIBI E BEVANDE SANI

- Scegliere spuntini sani come frutta, verdura, formaggio e latte.
- Bere acqua fluorurata per mantenere i denti forti e ridurre la possibilità di carie.



## 4. ANDARE DAL DENTISTA

- Portare il bambino dal dentista entro il suo primo compleanno.
- Far controllare e pulire i denti due volte l'anno da un dentista per avere una buona salute orale.
- Chiedere al dentista di applicare almeno una volta all'anno una vernice al fluoro per rafforzare i denti e proteggere dalla carie.
- Chiedere al dentista informazioni sui sigillanti per proteggere la superficie dei denti dai batteri e ridurre il rischio di carie.



# Ho lavato i denti!

Usa questo grafico per aiutare tuo figlio a tenere traccia delle sue abitudini di spazzolamento dei denti



**MATTINA**



**SERA**



**FILO  
INTERDENTALE?**

	MATTINA	SERA	FILO INTERDENTALE?
LUNEDÌ			
MARTEDÌ			
MERCOLEDÌ			
GIOVEDÌ			
VENERDÌ			
SABATO			
DOMENICA			



**Non dimenticare di lavarti i denti per 2 minuti, due volte al giorno, con un dentifricio al fluoro!**

Fonti: <https://www.cdc.gov/oral-health/prevention/oral-health-tips-for-children.html>

Questo progetto è supportato dai Centers for Disease Control and Prevention degli Stati Uniti Dipartimento di Salute e Servizi sociali (HHS) nell'ambito di un programma di assistenza finanziaria per un totale di 3.420.000 \$, finanziati al 100% da CDC/HHS. I contenuti sono del/degli autore/i e non rappresentano necessariamente il punto di vista ufficiale o l'approvazione del CDC/HHS né del governo degli U.S.