

**Prenditi cura
della tua salute orale
con Elmy e Mexy**





Ciao!
Sono Mexy
la tua guida nel
mondo della
salute orale.



Ciao! Sono Elmy.
Ti mostrerò
come spazzolare
e prenderti cura
dei tuoi denti.

**Conosciamo Elmy e Mexy, che ti mostreranno
come prenderti cura dei tuoi denti**



Cosa c'è nella tua bocca?



**Alla tua età hai 20 denti da latte
quando crescerai, invece, avrai 32 denti permanenti.**



**Non tutti i denti permanenti sono uguali.
Gli INCISIVI per esempio sono affilati per fare a pezzetti il cibo.**



**Poi ci sono i CANINI.
I loro bordi lunghi e appuntiti aiutano
a sminuzzare ciò che mangiamo.**



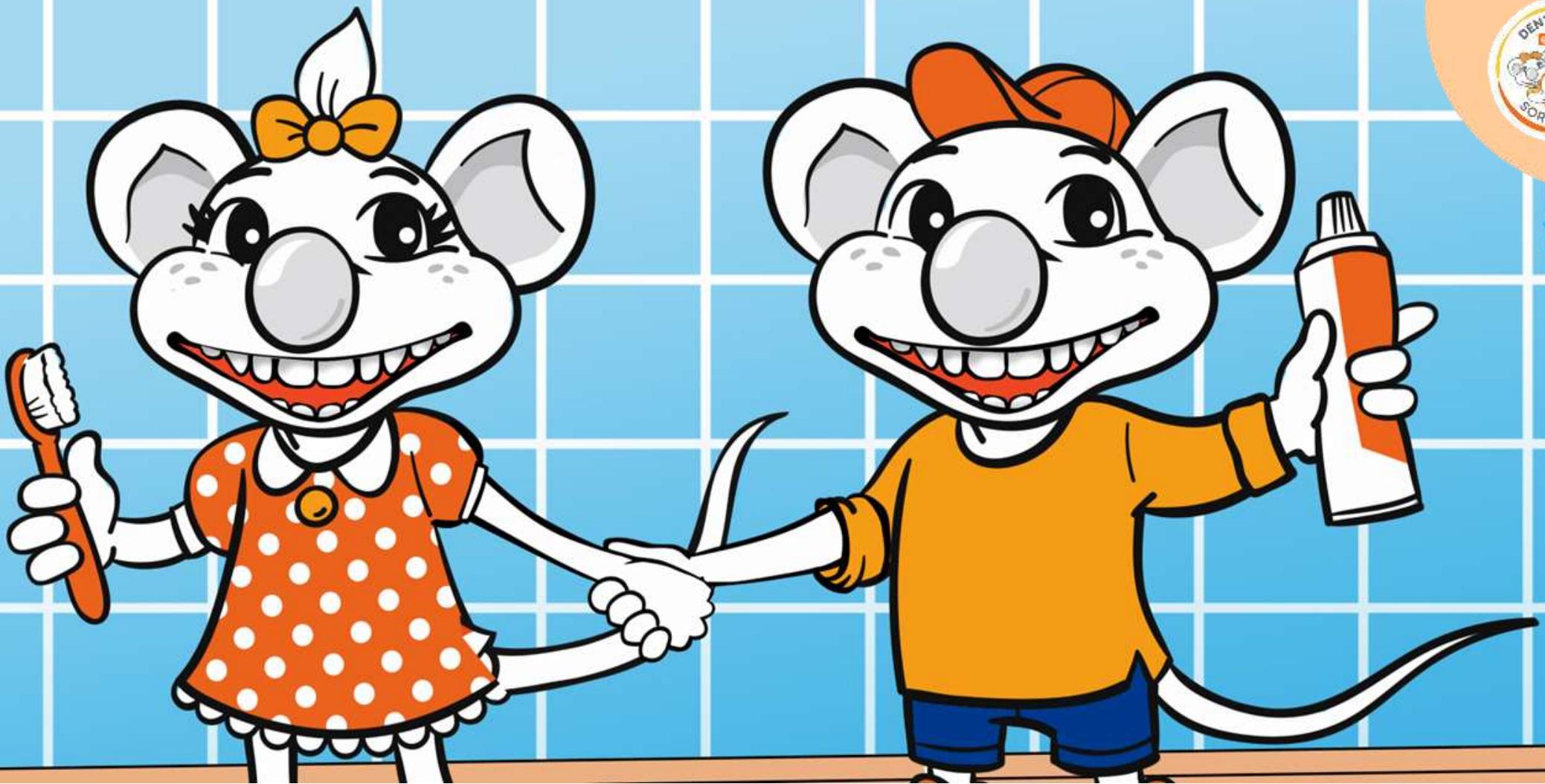
**I PREMOLARI ed i MOLARI
sono invece molto utili per masticare bene il cibo
prima di ingerirlo.**



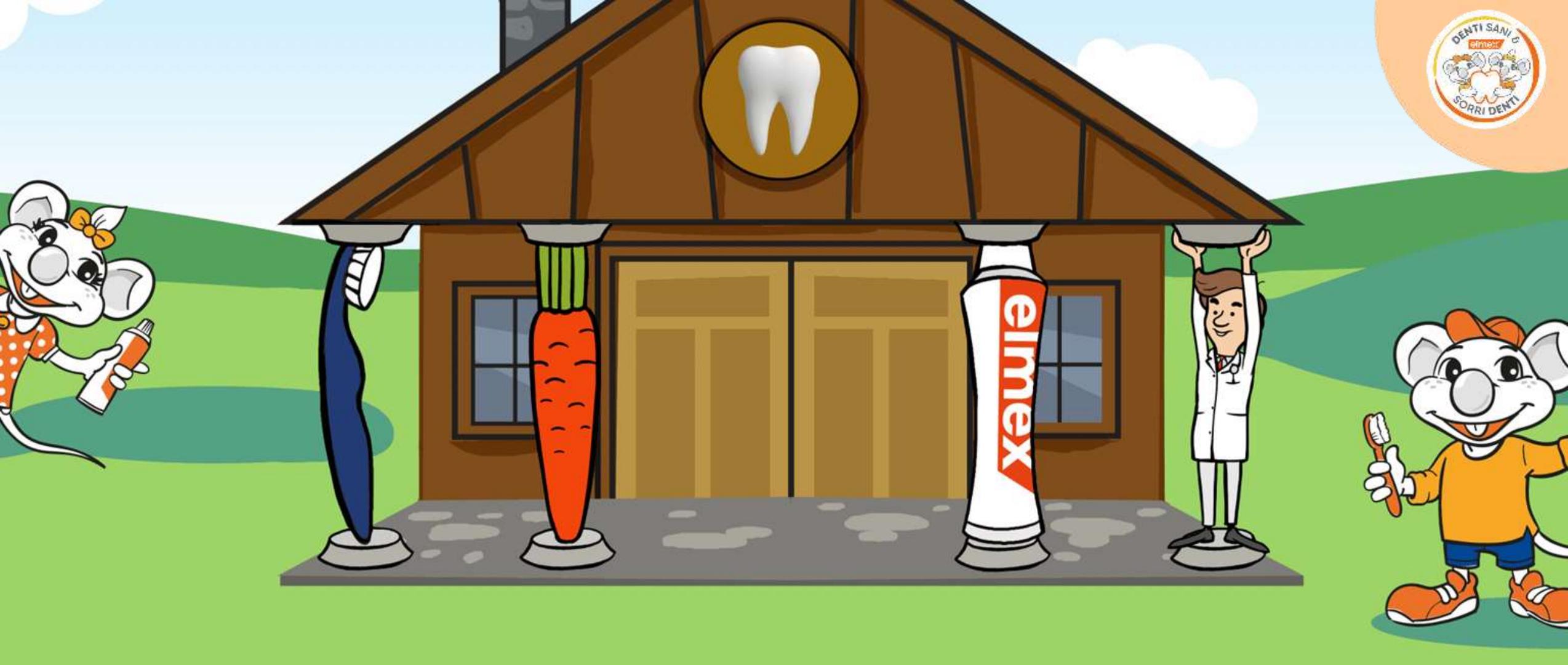
Nella tua bocca vivono anche i batteri.



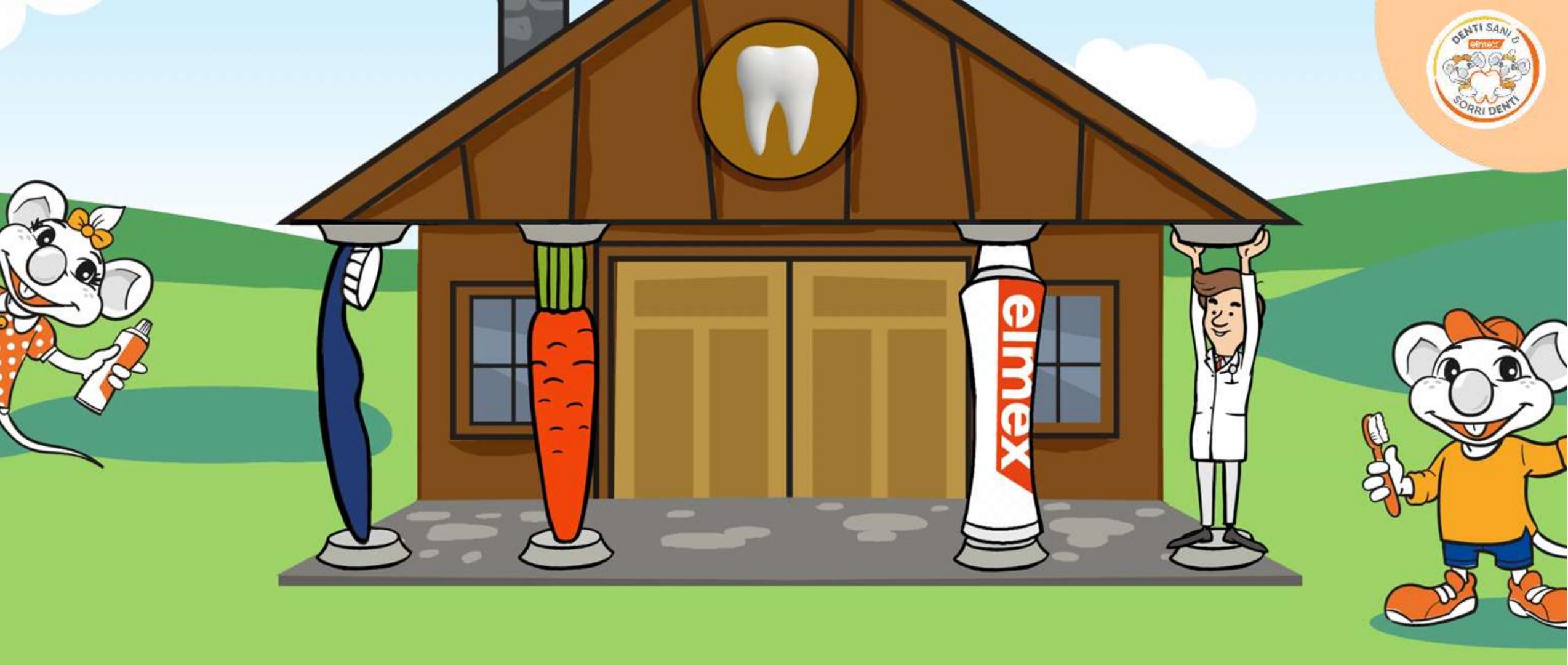
devi combattere con i batteri cariogeni che attaccano i tuoi denti ...



**Avere denti sani e sorridenti non è un compito facile.
Ti mostreremo cosa fare.**



**Come mantenere sani i nostri denti?
4 pilastri per una bocca sana.**



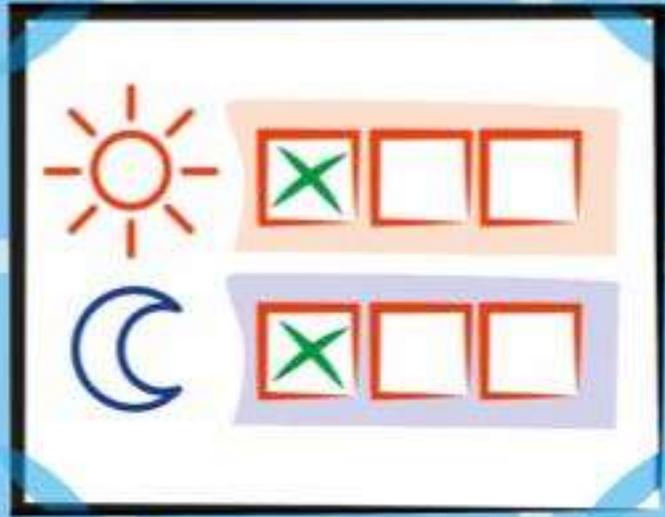
Lavati i denti 2 volte al giorno



Lavati i denti al mattino



Lavati i denti la sera



2
minuti



Lavati i denti al mattino e alla sera per 2 minuti



LAVA BENE I DENTI CON ELMY E MEXY

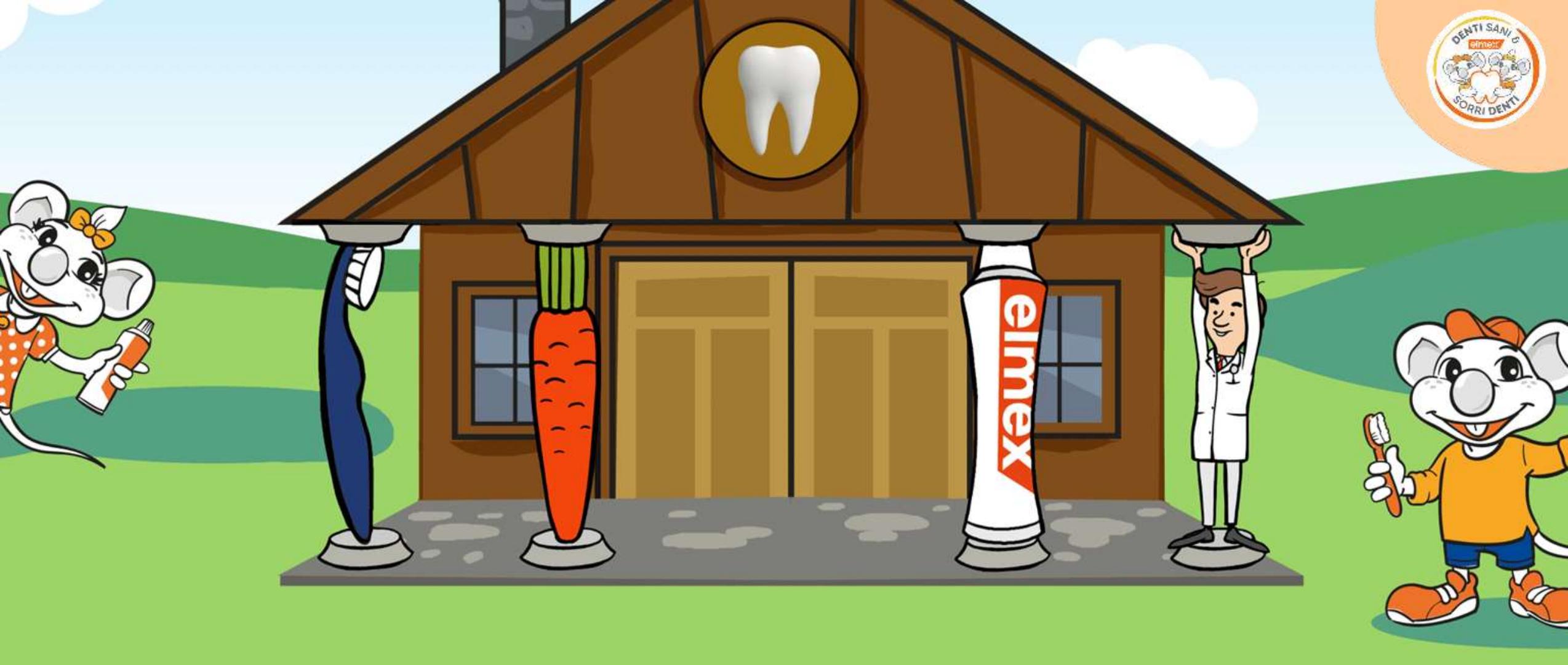
- 1: **Avanti e indietro:** così pulisci la parte superiore dei denti
- 2: **Movimenti circolari:** è facile pulire le superfici esterne
- 3: **Zig-Zag:** pulisci la parte interna dei tuoi dent
- 4: **Ricorda** di spazzolare tutti i denti senza dimenticarne nessuno



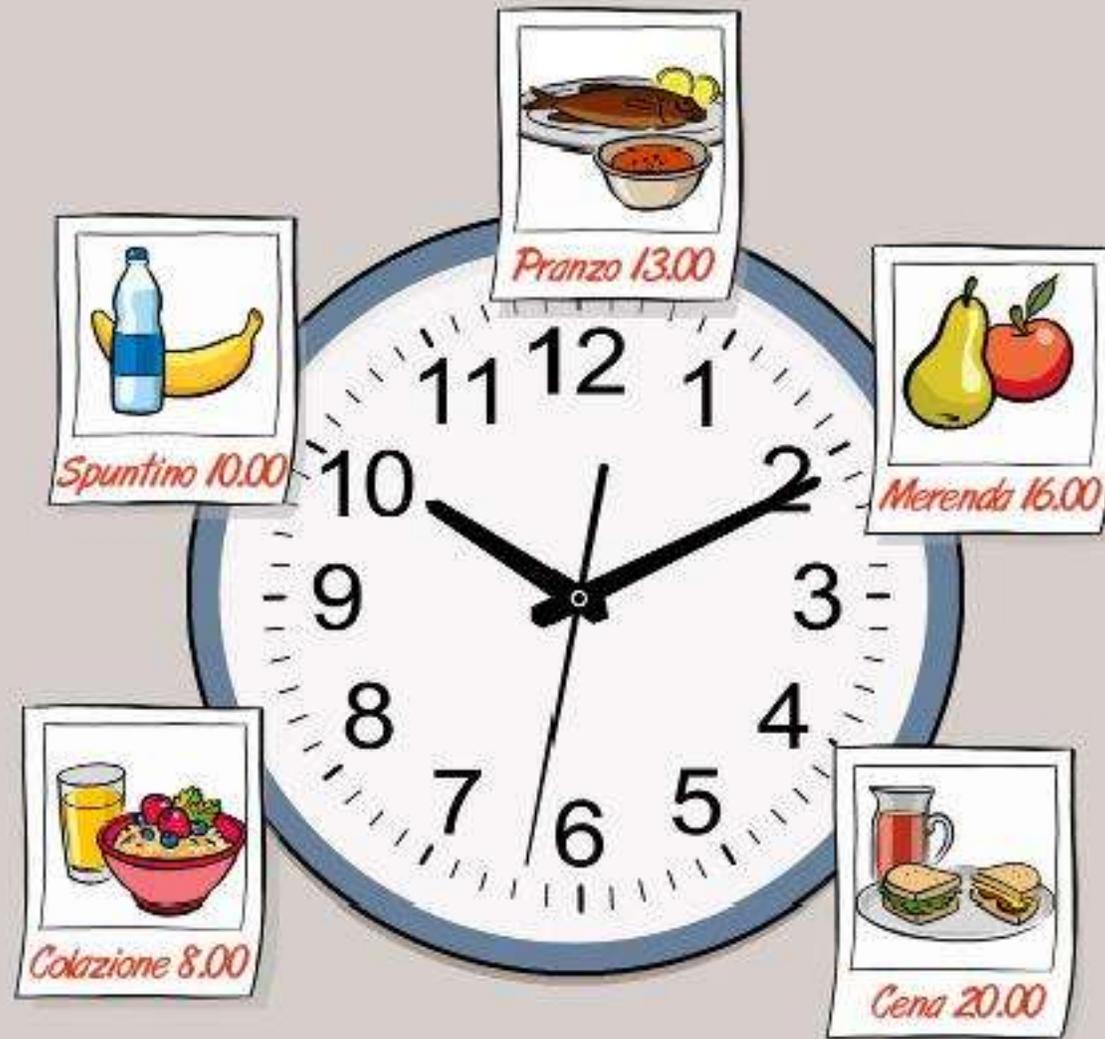
**Non lavarti i denti con troppa forza,
così da non danneggiare lo smalto e le gengive**



**Cambia lo spazzolino da denti
ogni 3 mesi o dopo esserti ammalato**



Mangia sano



Mangia regolarmente. Non fare uno spuntino tra i pasti e dopo lo spazzolamento della sera!



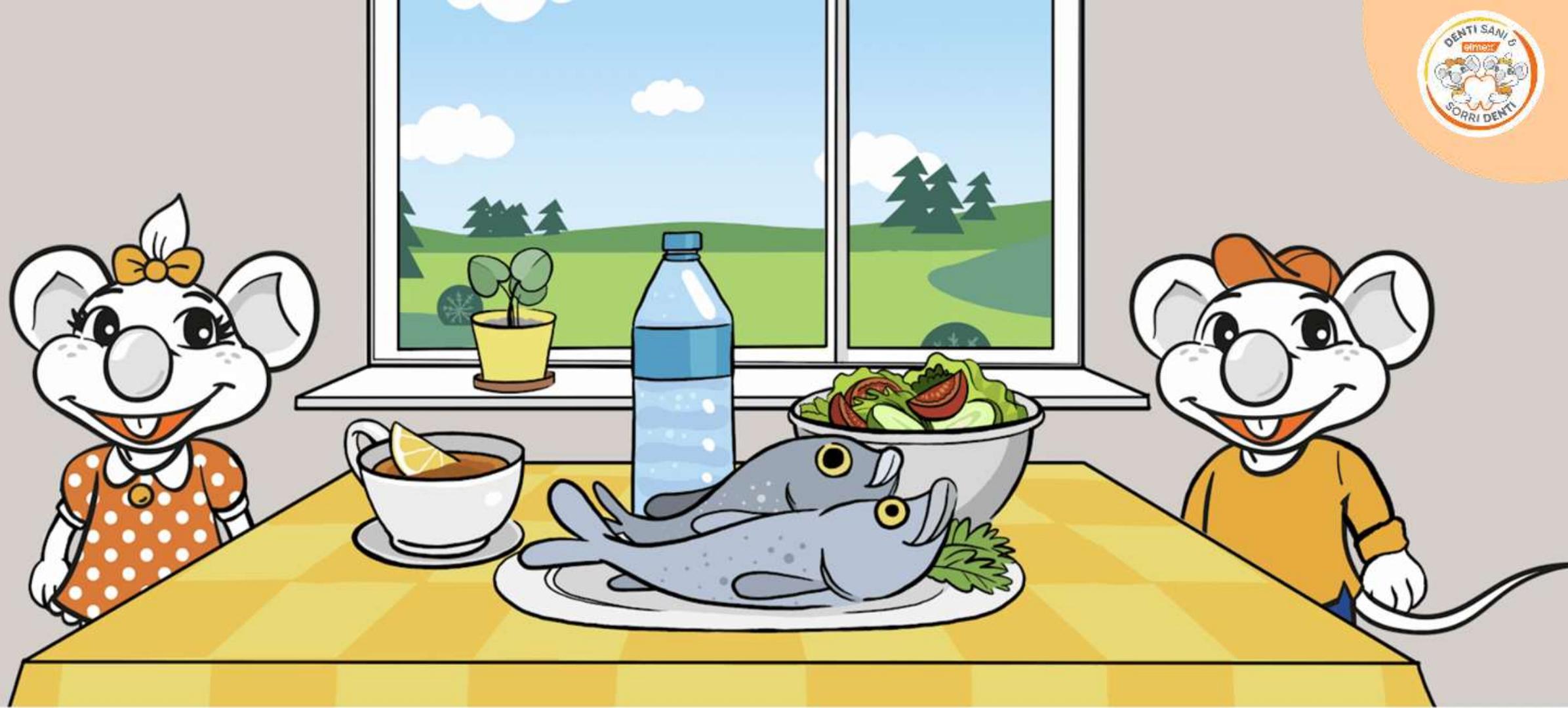
**Guardiamo insieme cosa mangiamo
e cosa piace e non piace ai nostri denti**



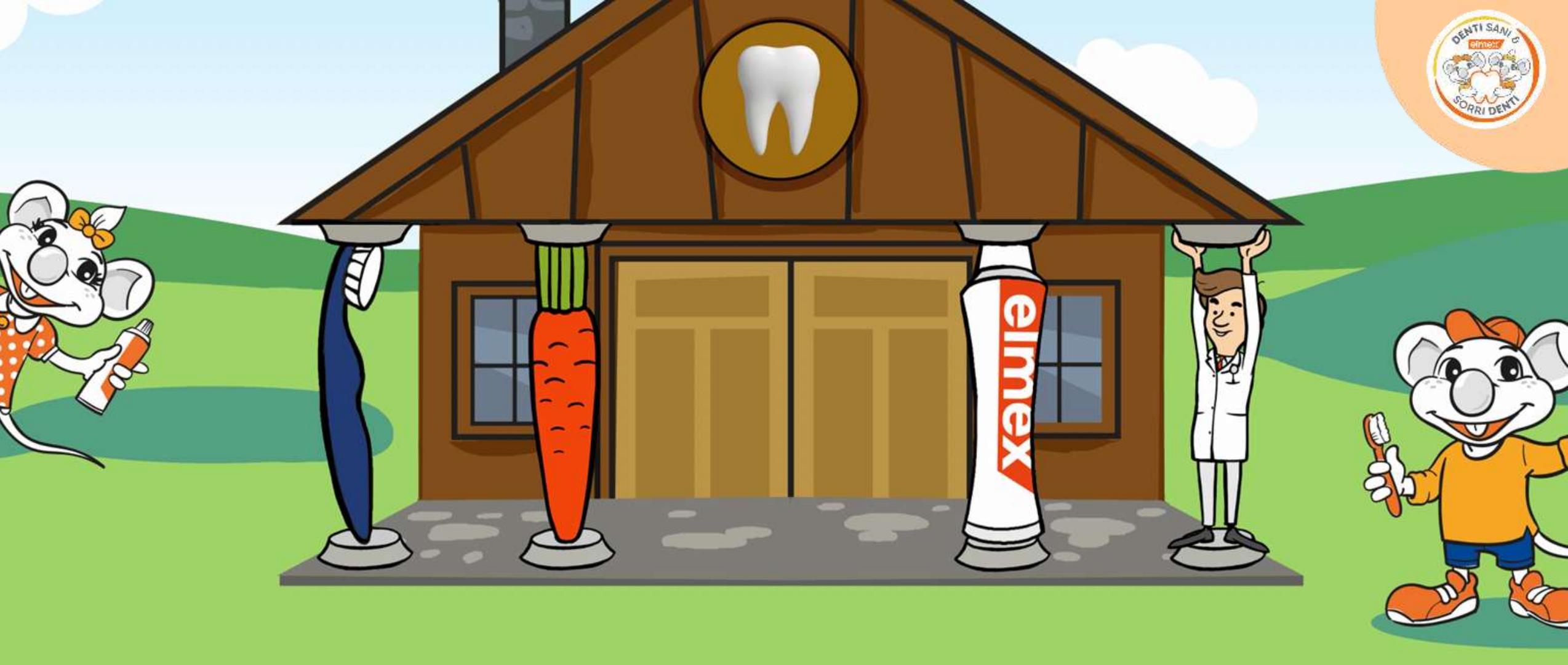
Guarda cosa non piace ai tuoi dentini. Cerca di lavarti i denti sempre dopo aver mangiato o bevuto qualcosa di dolce.



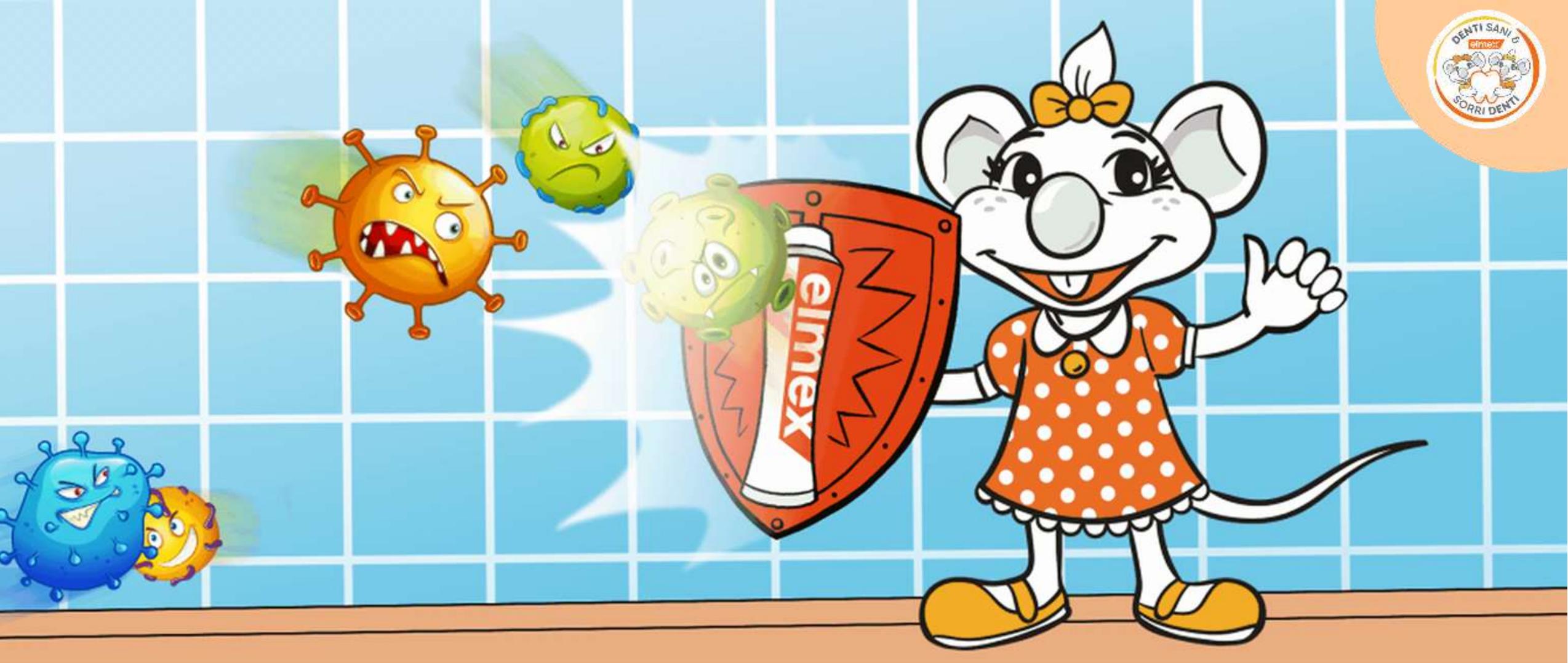
**Al posto dei dolci prova le mele o le carote.
Sono i nostri nuovi snack salutari.
I nostri dentini amano moltissimo frutta e verdura!**



Alcuni alimenti come il pesce, l'acqua minerale, le verdure contengono anche fluoro, essenziale per la salute dei denti.



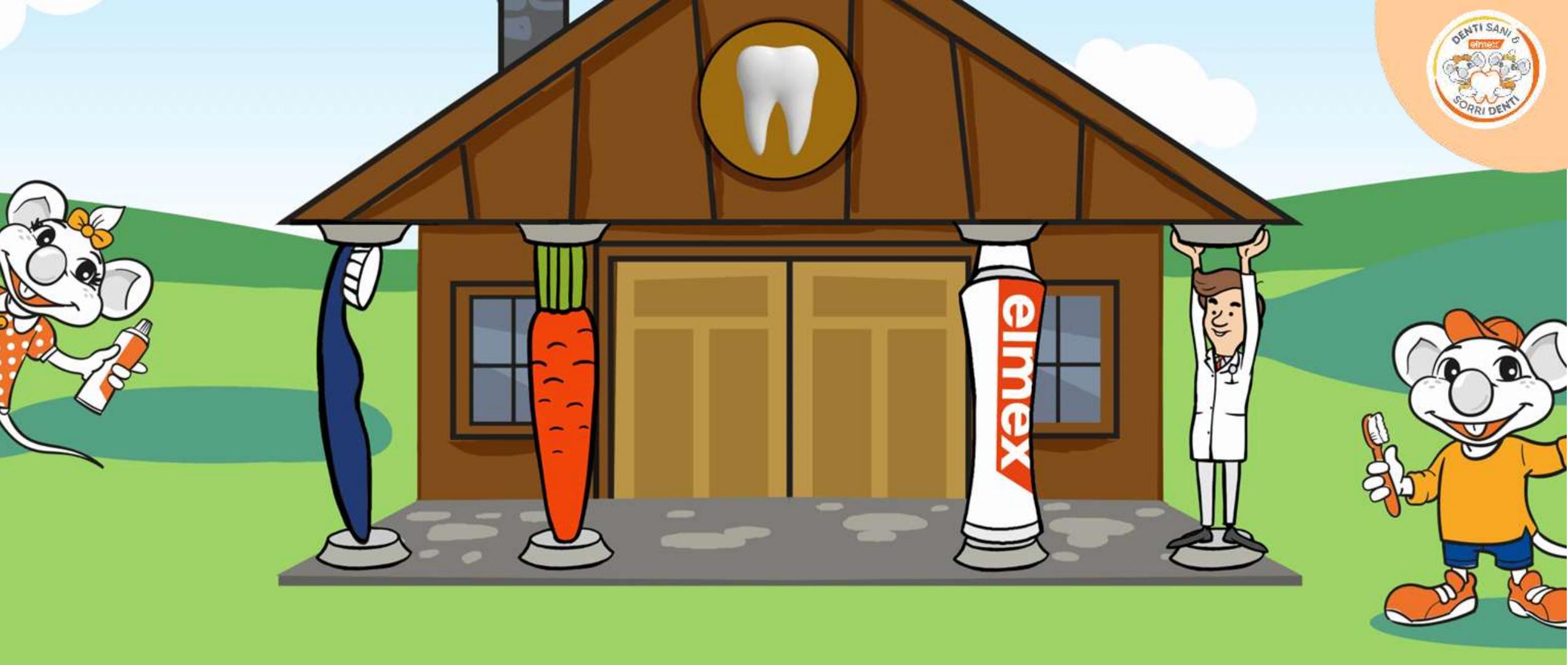
Usa un dentifricio al fluoro



Il fluoro è anche nel tuo dentifricio



**Il fluoro forma uno scudo contro gli acidi
prodotti dai batteri**



Visita regolarmente il dentista



**Facciamo una visita
2 volte all'anno per
avere denti sani!**



**Sei già stato dal dentista
con i tuoi genitori quest'anno?**



**Speriamo che ti sia piaciuto imparare a lavarti i denti con noi.
Non dimenticare quello che hai imparato oggi!
I tuoi denti ne saranno felici.**