

# I DENTI SANI

Segui i 4 consigli seguenti:

- lavati i denti utilizzando due volte al giorno il dentifricio al fluoro, frizionali almeno per due minuti ciascuna volta;
- evita di mangiucchiare e cerca di non passare troppo tempo mangiando. Prendi in considerazione al massimo 5 o 6 spuntini alimentari al giorno;
- prima di andare a dormire, ricordati di bere solo acqua dopo esserti lavato i denti;
- vai dal dentista regolarmente per i controlli.

Registra nella sottostante tabella tutte le volte che lavi regolarmente i denti in una settimana:

Giorno	Mattino	Prima di coricarsi
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Sabato		
Domenica		

Ricordati che dei denti sani danno un aspetto piacevole e un sorriso splendido!

## Ecco degli alimenti «amici» dei denti

