

Un sorriso sano e bello

Non c'è niente che possa far piacere
come il sorriso di chi incontri,
di chi ti sta accanto, insomma di tutte
le persone che ci circondano.

Un sorriso fa bene all'anima, ti riscal-
da il cuore, ti dà fiducia e ti dona
allegria. Che bello guardare chi sorride
di gusto, magari mostrando tutta la
dentatura! Che bello vedere denti bian-
chi, sani, puliti e splendidi! Sin da
piccolissima mi è stato insegnato di
avere moltissima cura dei miei denti
e di non trascurare mai l'igiene.

Io e il mio amico sprovvisoriamente abbiamo
imparato a fidarci l'uno dell'altro,
io a rispettare le sue regole, lavandole
e risciacquandole ben bene
prima di riporle e lui ad accarezzare
i miei denti con dolce energia anche
nei periodi critici come quando
qualche dente mi doldeva o sanguinava.

Ogni mese ho uno spazzolino nuovo, spesso
di quelli ultramoderni con le gommine
sulla testina che servono a pulire la
lingua. Un altro alleato per una corretta
pulizia dei denti è un buon dentifricio
che oltre ad avere un odore e un sapore gradevoli,
abbia anche gli ingredienti giusti per pulirli.

rimuovere il tartaro, prevenire la carie e
occorrere alle gengive. Ma non basta!
Non bisogna dimenticare il filo interdentale che è
indispensabile a tenere puliti gli spazi tra i denti
e a rimuovere quei residui di cibo che vi si
annidano. Una regola importantissima e preziosissima
che ho imparato a rispettare, pigriosa a parte,
è la pulizia dei denti minims tre volte al giorno;
la sera non bisogna mai andare a letto senza aver
usato spazzolino e dentifacio e spesso anche un
buon risciacquo con un sano e rinfrescante
collutorio può essere d'aiuto. ^{Facendo} ~~Facendo~~ attenzione
a non dimenticare i nostri appuntamenti per la
pulizia dei denti e dal dentista per una visita
di controllo, anche se dovessimo ammettere che quella
malefica poltrona incute paura, rispettiamo noi
stessi e gli altri.

