

Roma

31

Marzo

2009

Un sorriso sano e bello.

Per avere un sorriso sano e bello bisogna mangiare

meno dolci e pulire i denti 2-3 volte

al giorno. Il tempo più importante è la

matteina e la sera e anche il pomeriggio.

Bisogna lavare bene i denti su e giù.

Se non riesci a pulire bene i denti prendi un

filo  interdentale

Bisogna cambiarsi ogni 2-3 mesi lo spazzolino.

Non giocare con lo spazzolino. Gli alimenti

buoni sono: la carne, le uova, il pollo, il prosciutto, il

repollo, la cavata, i peperoni, l'insalata, i pomodori, le melanzane,

il sedano, i fagioli.

Gli alimenti che ti fanno venire le carie sono

la marmellata, il gelato, la torta, le ciaramelle, allora non devi
mangiarti spesso.

Se vuoi in bicicletta per la città, se vuoi e ti rompi
qualche dente lo conservi dentato al latte e lo porti
dal dentista che te lo rimetterà.

Per avere un sorriso sano e bello bisogna anche andare
dal dentista.

Avere tanta cura della propria bocca,

Francesco Gualtieri

