

Un sorriso sano e bello

Qualche giorno fa un dentista è venuto a scuola per spiegare l'importanza dell'igiene della bocca come è composto un dente e quali sono gli "amici" e i "nemici" dei nostri denti.

È importantissimo lavarsi i denti dopo ogni pasto quindi 3 volte al giorno sarebbe l'ideale, infatti durante i pasti si attaccano ai denti i residui gli cibi e se non ci spazzolino ad eliminarli con lo spazzolino e il dentifricio arriveranno i "nemici" batteri che causeranno malattie ai denti.

I batteri si nutrono dei resti del cibo diventano forti e formano la placca batterica che è la causa del tartaro e delle carie.

Quando ci laviamo i denti dobbiamo usare bene lo spazzolino, cioè dobbiamo massaggiare delicatamente

i denti e le gengive; davan-
ti, dietro, a destra e a sinis-
tra, sopra e sotto, esterna-
mente e internamente, sempre
dalla gengiva al dente.

Si usa spesso anche il fi-
lo interdentale che serve
a pulire le fessure fra
un dente e l'altro, dove non
arriva lo spazzolino.

Io controllo spesso i miei
denti perché ho la for-
tuna di avere uno zio den-
tista, comunque anche chi
non ha questa fortuna do-
rebbe andare a farsi vi-
sitare almeno 2 volte all'an-
no, innanzitutto perché il
mal di denti è insoppor-
tabile e poi perché avere
i denti sani vale il doppio a
vere un bel sorriso.

