

## Tema

### L'importanza dell'igiene dei denti

Per un bel sorriso bisogna avere i denti ben curati.

Siccome prevenire è meglio che curare, è necessario imparare già da piccoli le regole più semplici per tenere pulita la bocca.

Innanzitutto, bisogna lavarsi i denti dopo ogni pasto.

I denti superiori vanno spazzolati dall'alto verso il basso, invece quelli inferiori dal basso verso l'alto per almeno tre minuti.

Non bisogna trascurare la lingua, che va pulita con uno strumento particolare.

Ma è lo spazzolino l'oggetto più importante da scegliere. Il migliore ha il manico dritto, una testina che arriva d'ovunque fatta con setole sintetiche dalle punte arrotondate. Va cambiato molto spesso, almeno ogni tre mesi e sicuramente quando le setole iniziano a piegarsi.

Con il filo interdentale si arriva dove lo spazzolino si ferma, cioè negli spazi tra i denti, e si evita l'accumulo di placca batterica.

Il dentifricio al fluoro ha un'azione protettiva sullo smalto e regala un alito fresco e gradevole.

Ma il segreto per un bel sorriso è la visita dal dentista almeno una volta all'anno, sia per togliere la placca che causa la carie sia per scovare sul nascere eventuali problemi.