i Denti KIT

Il Ministero della Salute e
il Ministero della Pubblica Istruzione
hanno raggiunto un'intesa
per proporre un percorso di prevenzione
e di educazione alla salute orale,
rivolto ai bambini della scuola primaria.
In questo opuscolo troverete
alcune informazioni sui comportamenti
positivi per l'igiene e la cura dei denti.
Inoltre sono a disposizione degli
insegnanti
altri materiali didattici e informativi
che forniscono lo spunto per affrontare
questo argomento in tutte
le materie scolastiche.

www.salute.gov.it/stiliVita/stiliVita.jsp

www.scuolaesalute.it

www.salutiamoci.it

www.usrpiemonte.it/salute/default.aspx

guadagnare salute
rendere facili le scelte salutari

creație grafică CeNtiMEtRI.it

i Denti KIT

口腔卫生的好习惯

Ministero della Salute

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Ufficio Scolastico Regionale per il Piemonte
Direzione Generale

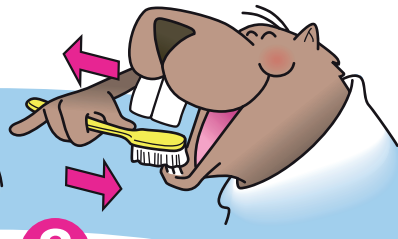
REGIONE PIEMONTE

正确的方法

每日饭后，尤其是在吃过甜食或很黏性食物后，仔细刷牙，刷到所有表面，包括最难刷的表面。

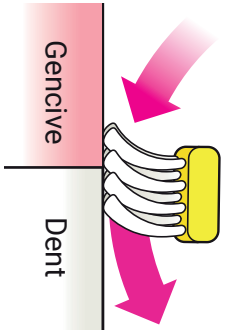
1 —开始刷上牙内侧

2 然后刷外侧



3 最后刷咀嚼表面

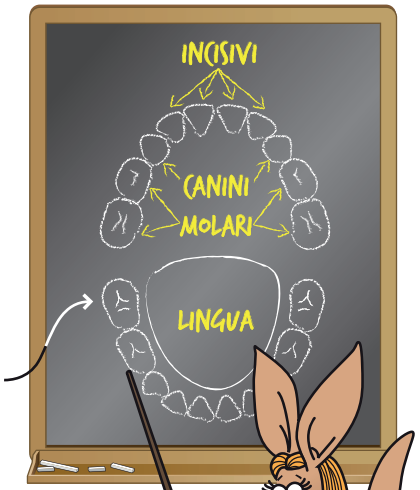
4 刷下牙时同样，并切记舌苔也要清洁。



记得牙刷的动作一定遵循从粉红色部位（牙龈）刷到白色部位（牙齿）

你的牙齿

在你这个年纪，乳牙会开始脱落，为你永远不会在换的恒牙让路。最先出现的是一颗全新的牙齿，它出现在乳牙脱落之后，是第一颗恒磨牙。其他牙齿会渐渐出现，先是前面，然后是侧面，取代掉落的牙齿。从现在开始保持牙齿，清洁它们非常重要。



去看牙医

别等到牙痛了。经常让牙医或保健员检查你的牙齿，他们会帮助你保持牙齿的健康和美丽

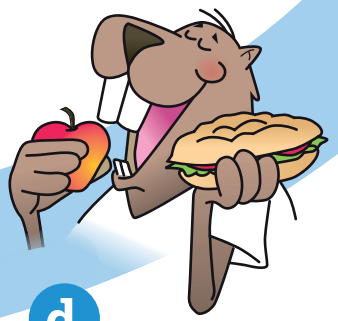
一些有效

一些有效保持牙齿健康和清洁的方法如下

a 使用少量含氟牙膏

b 你的牙刷只有你才能用，不要借给任何人。

c 检查你的牙刷是否干净且刷毛整齐



d 咀嚼固体食物（蔬菜、水果、面包等），这可以让你的牙齿和脸部肌肉得到锻炼

e 只在用餐时吃甜点，喝含糖饮料。两餐之间少摄取含糖的食物和饮品（最好不要摄取）

centiMEtRI.it