LE REGOLE DA SEGUIRE
PER AVERE DENTI SANI:

- Mangiare ogni giorno: 2 porzioni di verdura, 3 porzioni di frutta, una porzione di latte o latticini.
- Mangiare solo nelle occasioni speciali dolci, bibite gassate, bevande zuccherate, gomme da masticare con lo zucchero.
- Spazzolare bene e a lungo i denti, con dentifricio al fluoro, dopo colazione, dopo pranzo, dopo cena e dopo merende zuccherine.
- Assumere il fluoro, nelle dosi prescritte dal dentista, da 0 a 6 anni. Poi, applicare vernici protettive al fluoro ogni 6 mesi.
- Sigillare i molari permanenti entro un anno dalla loro eruzione.
- Fare una visita di controllo dal dentista ogni anno.