

Programma di educazione alla salute orale



Benvenuti e grazie per aver scelto di partecipare al programma educativo elmex®. Questo programma ha l'obiettivo di **trasmettere messaggi educativi** sulla salute orale ai bambini per accompagnarli durante il loro apprendimento.

Dentro questa guida potrete trovare 4 lezioni da far fare agli studenti ed un esercizio per ogni lezione. Queste lezioni riguardano i **pilastri base della cura della salute orale**:

- Cosa sono il sorriso e i denti?
- Il metodo di spazzolamento dei denti di Elmy e Mexy
- Una corretta educazione alimentare per evitare la carie
- Prendersi cura dei denti oggi e per sempre!

Per spazzolare i denti e divertirsi con con gli studenti, andate su www.elmex.com/it-it potrete trovare delle filastrocche di due minuti (tempo raccomandato per lo spazzolamento dei denti)

I messaggi importanti per i bambini per avere una buona salute orale

1. Spazzolare i denti per **2 minuti** con un dentifricio al fluoro **almeno 2 volte al giorno**, in particolare la sera prima di andare a dormire
2. Evitare di mangiare dolci, **preferire** le verdure, la frutta e i latticini e **non consumare** spuntini tra i pasti (tè incluso)
3. Cambiare lo spazzolino ogni **3 mesi**
4. **Sottoporsi regolarmente** a visite odontoiatriche

