



Cuida't les dents

5 claus per a unes
dents sanes i fortes



Diputació
Barcelona

1. Ensenyeu a raspallar bé les dents després de cada àpat:
De dalt a baix • De baix a dalt •
Per dins i per fora • Per sobre • I la llengua

2. Dediqueu 2 o 3 minuts a la neteja de les dents.
Raspallar-les a consciència
(se'ls pot ajudar amb un rellotge).

3. Feu servir fil dental i col·lutori.
Necessaris per completar la neteja i acabar d'eliminar els bacteris.

4. Mengeu fruita i verdura cada dia!
Aliments amb massa sucre, sal o greix, mireu d'evitar-los.
Una alimentació saludable és necessària per a una bona salut bucodental. Consumir laminadures, brioxeria o sucs envasats... ajuda a la proliferació de la càries.

5. Visiteu el dentista un cop l'any.
La revisió anual ajuda a tenir cura de les dents dels més petits, s'hi fa el control del desenvolupament de la dentició i s'introdueixen bons hàbits de neteja.

www.diba.cat/salutpublica