

# I CONSIGLI DELL'IGIENISTA DENTALE

## CORRELAZIONI TRA SALUTE ORALE E PATOLOGIE SISTEMICHE CRONICHE NELL'ADULTO

### COSA FARE:

- Lavati i denti per 2 minuti almeno due volte al giorno preferendo l'uso di uno spazzolino elettrico
- Usa il filo interdentale o lo scovolino tutti i giorni per completare l'igiene della tua bocca
- Segui una dieta sana ed equilibrata ricca di proteine, vitamine e minerali. Le vitamine C e B sono entrambe essenziali per le gengive sane
- Sostituisci lo spazzolino ogni tre mesi o prima se i filamenti sono aperti o usurati
- Pianifica con il tuo dentista e igienista dentale i controlli periodici e i richiami di igiene orale professionale

### COSA EVITARE:

- Evita il consumo di tabacco
- Evita il consumo eccessivo di cibi con zuccheri aggiunti
- Evita l'uso quotidiano e prolungato di collutori antibatterici se non indicati dal tuo dentista e igienista dentale

**RICORDA: PRENDERSI CURA  
DELLA PROPRIA SALUTE ORALE  
È UN INVESTIMENTO PER  
LA SALUTE GENERALE**



# GIORNATA INTERNAZIONALE DELL'IGIENISTA DENTALE

## SORRIDI ALLA SALUTE

### 10 Ottobre 2020

Il 10 ottobre festeggiamo insieme la Giornata Internazionale dell'Igienista Dentale in una veste digitale! L'iniziativa, rivolta ai cittadini in tutte le fasce di età, quest'anno vivrà interamente sul sito web [www.aiditalia.it](http://www.aiditalia.it), con un progetto coinvolgente realizzato dai Presidenti e i Consiglieri regionali AIDI che includerà quiz, video motivazionali e schede testuali con consigli utili per l'esecuzione di una corretta igiene orale giornaliera e per il mantenimento della salute orale. Tutti i materiali saranno liberamente consultabili in qualsiasi momento dell'anno  
...Sorridi alla Salute!



Scannerizza il QR Code e verifica l'iscrizione all'Albo del tuo igienista dentale...affidati a un vero professionista!

Affiliazioni:



INTERNATIONAL FEDERATION OF DENTAL HYGIENISTS



EDHF

European Dental Hygienists Federation



Alleanza for a Cavity-free Future  
ACFF

Con il patrocinio di



Tutte le CDA territoriali degli Igienisti dentali



Accademia Tecnologie Avanzate nelle Scienze di Igiene Orale



Unione Nazionale Igienisti Dentali

Con il contributo non condizionante di



P&G Oral Health



Setareh Rezvan

