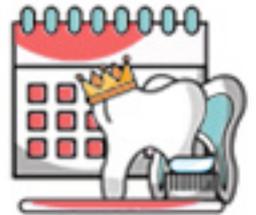




Associazione Igienisti Dentali Italiani

2023

Il calendario del sorriso





2023

ALIMENTA IL TUO SORRISO.....i consigli di Gennaio:

- Il cavolfiore è ricco di potassio, calcio, fosforo, ferro, acido folico, vitamina C.
- Gli agrumi sono ricchi di vitamina C e oli essenziali. Hanno virtù depurative e antinfiammatorie.



G e n n a i o

L M M G V S D

						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Ricorda che...
I denti vanno lavati almeno tre volte al giorno.
Al mattino, dopo pranzo e dopo cena.
Mi raccomando...lava bene i denti prima di andare a letto se non vuoi che i batteri della placca facciano un divertente pigiama party nella tua bocca!





2023

ALIMENTA IL TUO SORRISO.....i consigli di Febbraio :

- La pera è ricca di potassio , dà subito energia e senso di sazietà.
- Le carote sono croccanti e ricche di fibre: ci aiutano a tenere i denti più puliti, a rinfrescare l'alito ed allenare la masticazione!

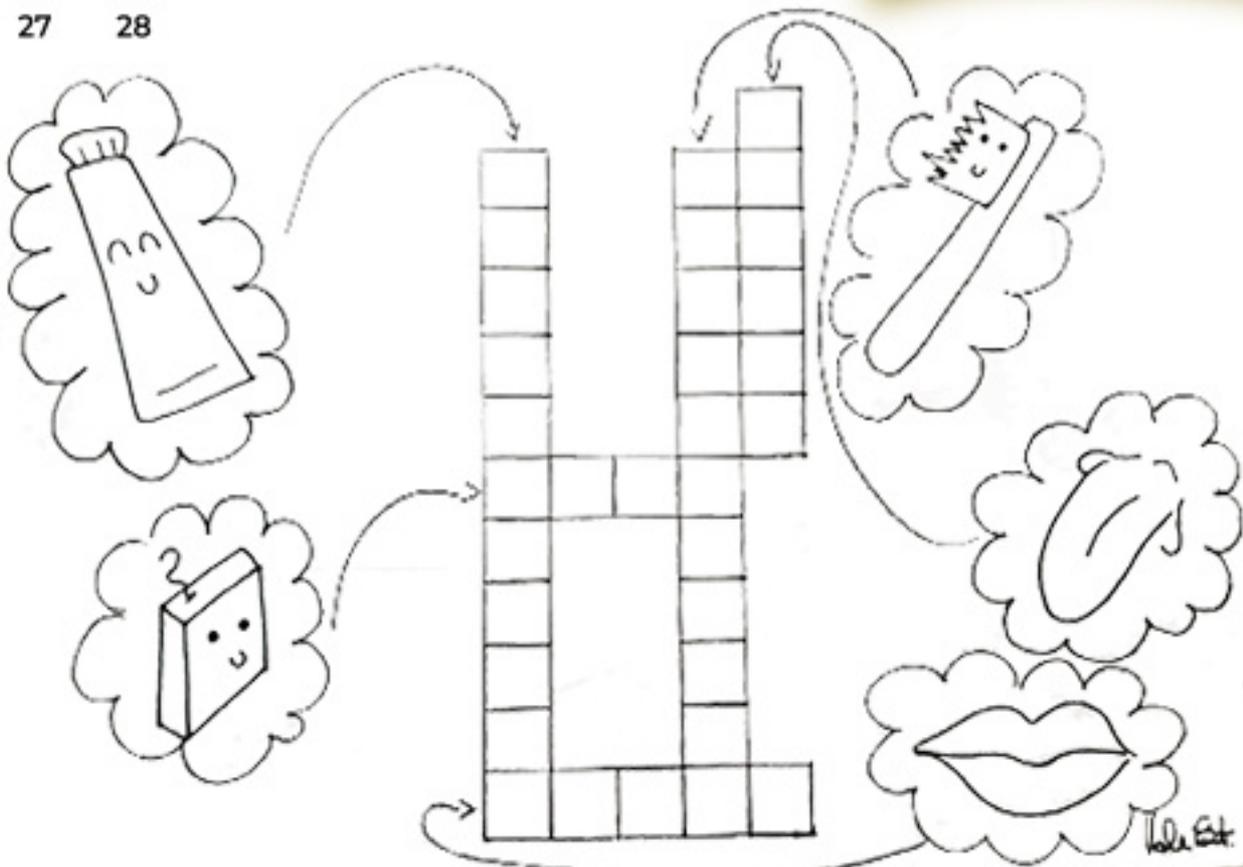


Febbraio

L	M	M	G	V	S	D
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Ricorda che...

Devi scegliere uno spazzolino che abbia i filamenti morbidi e la testina piccola. Il tuo igienista dentale ti spiegherà come spazzolare correttamente i denti!





2023

ALIMENTA IL TUO SORRISO.....i consigli di Marzo:

- Gli agrumi sono ricchi di vitamina C: bevi spremute di arancia o di pompelmo e limonata, ma se puoi con la cannuccia per proteggere lo smalto!
- Anche i kiwi contengono la vitamina C, utile per la salute delle gengive.



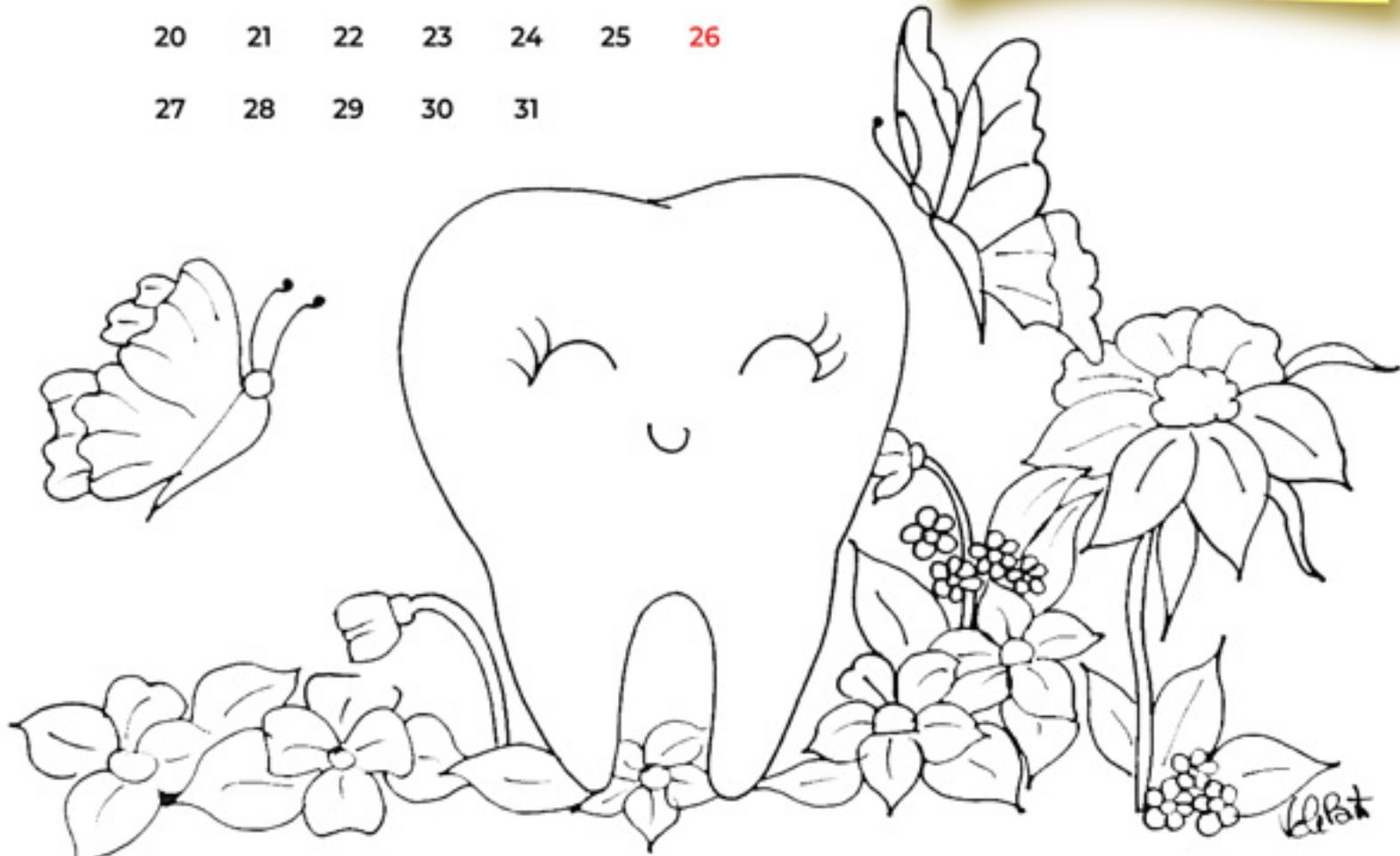
M a r z o

L M M G V S D

		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Ricorda che...

Bisogna cambiare lo spazzolino manuale o la testina dello spazzolino elettrico almeno ogni due mesi o comunque appena presentano segni di usura. Il tuo igienista dentale saprà consigliarti lo spazzolino più adatto a te!





2023

ALIMENTA IL TUO SORRISO.....i consigli di Aprile :

- Le fragole sono ricche di vitamina C e per via delle loro proprietà astringenti mantengono le gengive in salute; in più, per il loro contenuto di acido folico fanno bene alla memoria!
- Gli asparagi sono ricchi di vitamine e minerali, hanno proprietà antiossidanti e depurative.



A p r i l e

L	M	M	G	V	S	D
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Ricorda che...

Non basta solo spazzolare i denti: occorre prendersi cura degli spazi interdentali. Prova insieme al tuo igienista dentale la corretta tecnica di utilizzo del filo interdentale!



ValeBit.



2023

ALIMENTA IL TUO SORRISO.....i consigli di Maggio :



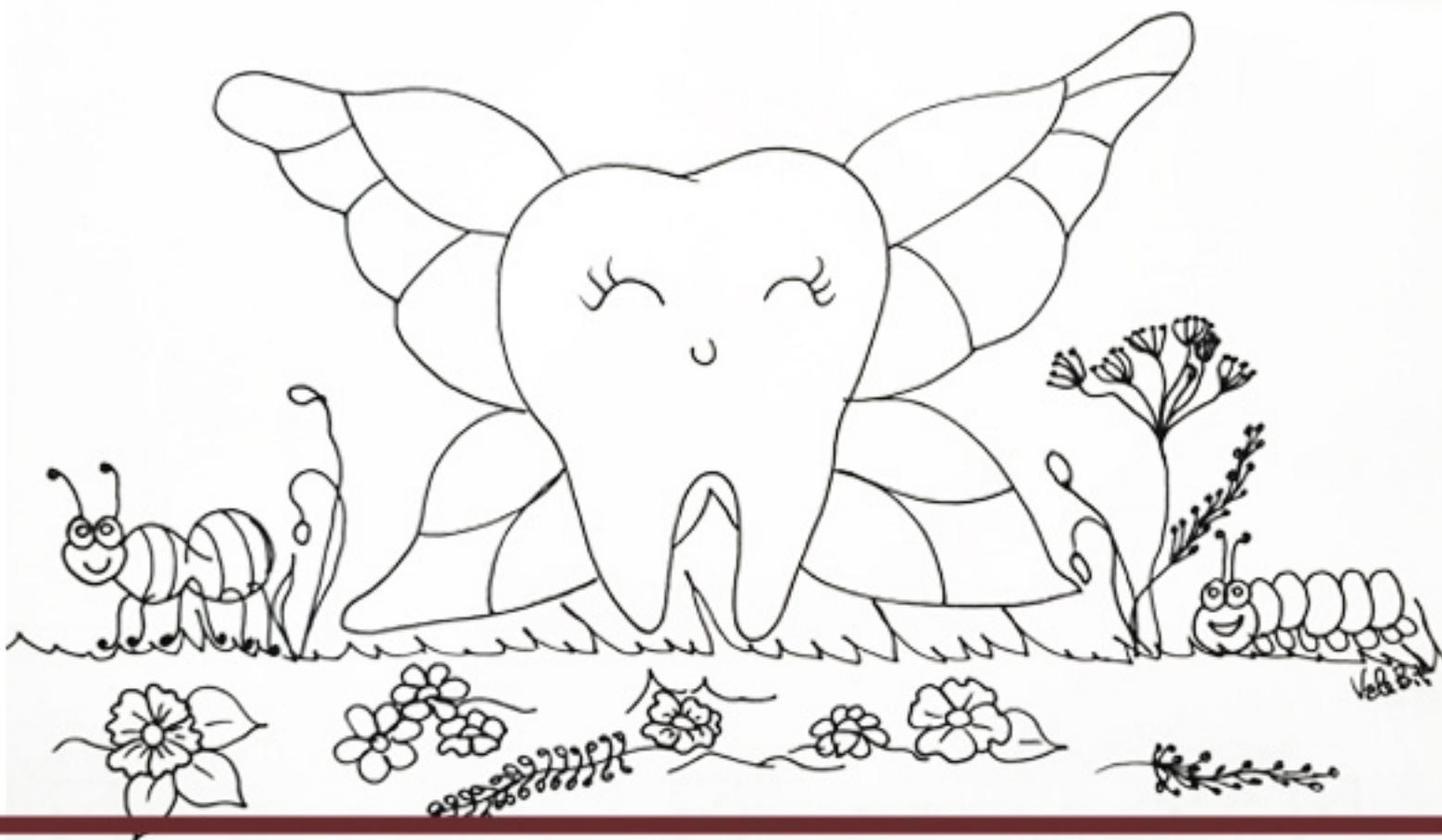
- Il tè verde contiene catechine in grado di combattere l'infiammazione e le infezioni batteriche
- Le ciliegie sono ricche di Vitamina A e C, che proteggono la vista e mantengono in salute le gengive.

M a g g i o

L	M	M	G	V	S	D
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Ricorda che...

È molto importante utilizzare un dentifricio a base di fluoro così i tuoi denti saranno più forti. Il fluoro protegge i tuoi denti dall'attacco delle sostanze acide contenute nei cibi e ripara piccole abrasioni dello smalto. Chiedi al tuo igienista dentale il dentifricio più adatto alla tua età!





2023

ALIMENTA IL TUO SORRISO.....i consigli di Giugno :

- L'albicocca, ricca di vitamina A, facilita l'assorbimento del calcio e rinforza i denti.
- La melanzana, ricca di antiossidanti, per la salute delle gengive , ha molte fibre e poche calorie.



Giugno

L	M	M	G	V	S	D
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Ricorda che...

È possibile ridurre la formazione di placca batterica limitando il consumo di dolci e bevande ricche di zuccheri. I cibi più dannosi sono quelli appiccicosi perché permangono in bocca per molto tempo. Quindi mi raccomando dopo aver mangiato cibi zuccherati lava bene i denti!





2023

ALIMENTA IL TUO SORRISO.....i consigli di Luglio :

- Languria è ricca di vitamina A, che aiuta a favorire la crescita delle ossa.
- I peperoni, ricchi di vitamina C, aiutano a ridurre le infiammazioni della gengiva.



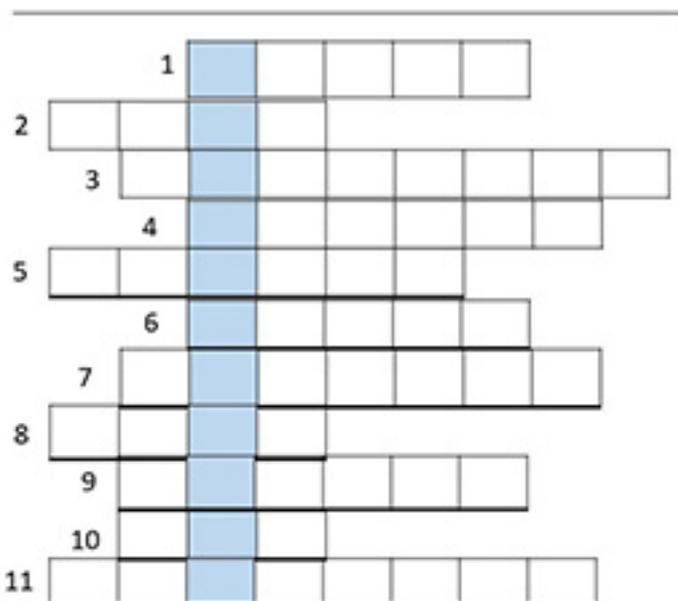
L u g l i o

L	M	M	G	V	S	D
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Ricorda che...

Utilizzare il collutorio contrasta l'adesione della placca batterica sui denti. Alla tua età è importante utilizzare un collutorio remineralizzante. Chiedi al tuo igienista dentale quello più adatto a te!

Se vai al mare non dimenticare la.....



- 1 Nemica della salute dei nostri denti
- 2 3 volte al dì devi spazzolare mattina, pomeriggio e
- 3 Dottore che cura i denti
- 4 Servono a tritare il cibo
- 5 Appiccicosa, contiene batteri e si forma sui denti
- 6 Zucchero in inglese
- 7 Appare sul nostro viso quando siamo felici
- 8 Lo usa anche il sarto per cucire
- 9 Non scendeva ma....
- 10 Al centro del 'dentifricio'
- 11 delle mie brame, chi è la più bella del reame!

ISULTAZIO:CREMA SOLARE

11. Ipedio
10. If
9. Salsa
8. Fio
7. Sorrio
6. Sugar
5. Placca
4. Molari
3. Dentista
2. Sera
1. Carne



2023

ALIMENTA IL TUO SORRISO.....i consigli di Agosto :

- I funghi shiitake sono considerati un alimento molto prezioso per la salute. Contengono uno zucchero naturale, il lentinano, utile per prevenire la gengivite e la carie.
- Evita le bibite gassate e zuccherate e preferisci bevande come il tè - preferibilmente senza zucchero - ricco di fluoro, utile alla mineralizzazione dello smalto dentale.



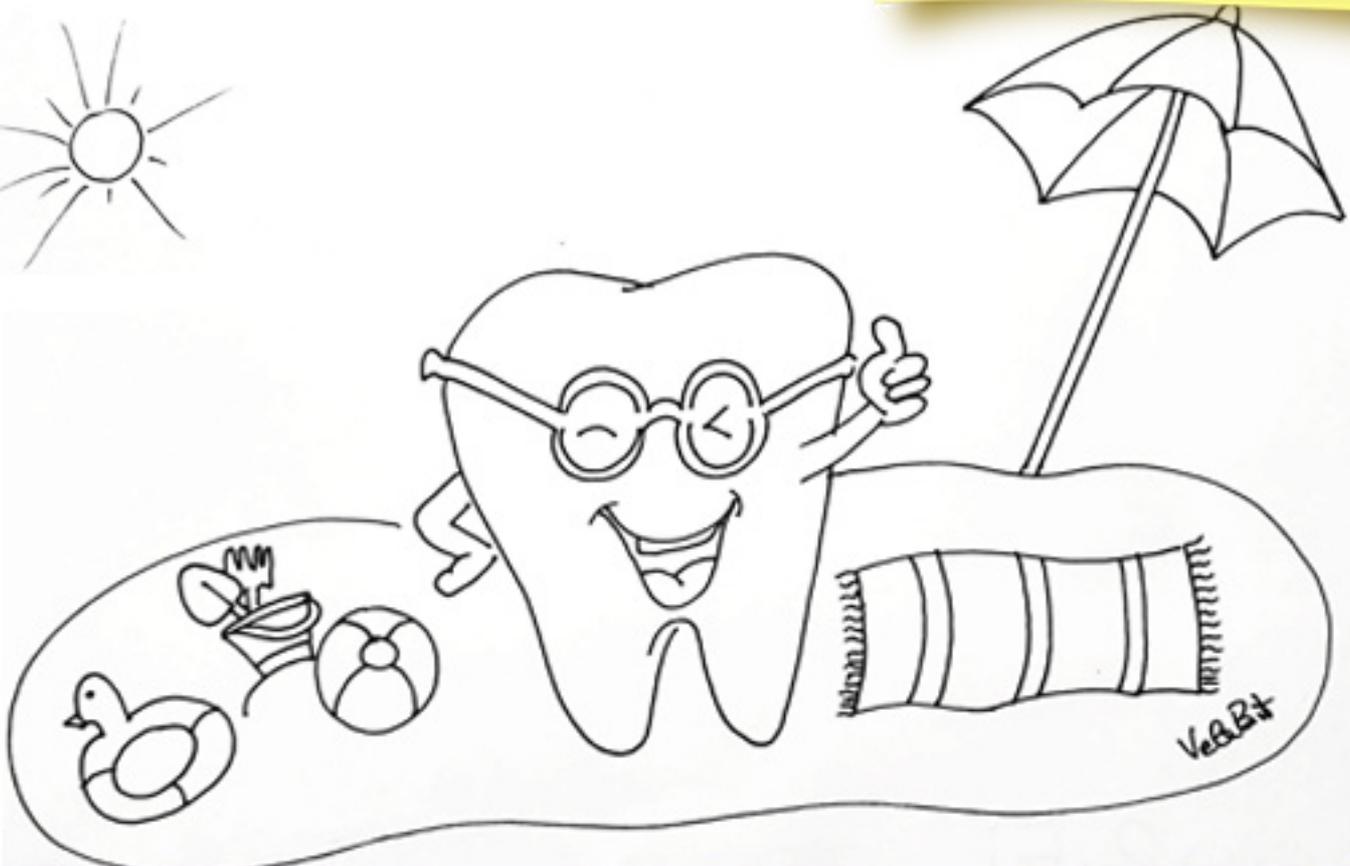
Agosto

L	M	M	G	V	S	D
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Ricorda che...

Oltre a spazzolare i denti è importante imparare a spazzolare bene la lingua, questo ci permette di avere un'igiene completa di tutta la bocca. Sai come si fa?

Chiedi al tuo igienista dentale di provare insieme a te l'utilizzo del pulisci lingua!





2023

ALIMENTA IL TUO SORRISO.....i consigli di Settembre :

- Chi ama le caramelle può provare a sostituirle con l'uvetta per proteggere i denti. L'uvetta infatti è ricca di zuccheri naturali e contiene sostanze in grado di aggredire i batteri che provocano la carie.
- Il melone contiene fluoro e per le sue proprietà favorisce il sonno.



S e t t e m b r e

L	M	M	G	V	S	D
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Ricorda che...

Le gengive sane non sanguinano. Se noti sanguinamento durante lo spazzolamento è opportuno recarti al più presto dal tuo igienista dentale che saprà aiutarti a risolvere il problema!

Questo è il mese in cui ricominciano le attività sportive! In piscina, giocando a calcio, praticando il karate o andando in bici potrebbero capitare degli imprevisti e potremmo avere a che fare con un trauma dentale!

In questo caso è importante mantenere la calma e, se non sono sufficienti un bacio e un po' di ghiaccio, è utile innanzitutto pulire la zona e tamponare la ferita con garze sterili o fazzolettini puliti.

Se il dente si muove non fare delle prove o forzare il movimento; se il dente è fratturato o è caduto, è necessario raccoglierlo, conservarlo in saliva, latte o soluzione fisiologica. In entrambi i casi bisogna rivolgersi velocemente al dentista.

Cosa possiamo fare per prevenire i traumi?

- Utilizzare un paradenti (individuale, fatto su misura dal dentista) prima di iniziare un'attività sportiva o appena si impara ad andare in bici.
- Utilizzare sempre tutte le precauzioni necessarie per lo sport che si sta praticando e ricordare che anche durante il gioco possono avvenire i traumi, quindi va mantenuta sempre alta l'attenzione!!

Gli incidenti e i traumi dentali possono spaventare, ma ricorda che c'è sempre una soluzione: l'importante è rivolgersi presto ai professionisti giusti!





2023

ALIMENTA IL TUO SORRISO.....i consigli di Ottobre :



- Le mele contengono ferro e fluoro. Se li abbinati alla frutta secca sono lo spuntino perfetto!
- Le mandorle sono ricche di calcio, fosforo, potassio, magnesio e zinco. Aiutano a remineralizzare i denti e a proteggere lo smalto.

O t t o b r e

L M M G V S D

						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Ricorda che...

Almeno ogni sei mesi devi recarti dal tuo professionista di fiducia.

Il tuo igienista dentale valuterà il tuo livello di igiene orale e controllerà lo stato di salute delle tue gengive!





2023

ALIMENTA IL TUO SORRISO.....i consigli di Novembre :

- Il succo di melograno con le sue virtù antibatteriche e antivirali riduce gli effetti della placca dentale e protegge bocca e denti.
- Il radicchio è ricco di fibre, vitamine e potassio utili per la salute delle ossa.



Novembre

L	M	M	G	V	S	D
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Siamo in venti, siamo piccini siamo i denti dei bambini



Siam fratelli, non gemelli dal colore fiordilatte e ci chiamano "da latte"

Siamo in otto gli incisivi e nasciam sempre per primi per poterti supportare sempre a mordere e tagliare



Siamo in quattro i canini detti anche "vampirini" ti vogliamo sai aiutare ad afferrare e lacerare

Otto infine i molaretti fanno il cibo a pezzetti con i solchi e le fossette per tritare le polpette



Se la carie vuoi evitare tre volte al dì ci devi spazzolare In due soli minutini splenderemo noi dentini!

Ma un giorno sai... ci dovremo lasciare perché i permanenti dovranno arrivare In fondo, per averli sani e belli tocca solo un sacrificio Usa sempre ... spazzolino e dentifricio !!!



Se ti trovi fuori casa e non riesci a spazzolare i denti, mastica una gomma contenente xilitolo che può ridurre la quantità dei batteri della carie e abbassare il pH della saliva. Le gomme da masticare non sostituiscono lo spazzolino: appena puoi corri a casa a lavare i denti!



2023

ALIMENTA IL TUO SORRISO.....i consigli di Dicembre :

- Il cacao amaro contiene antibatterici naturali che impediscono allo *Streptococcus mutans* di produrre il glucano, una sostanza appiccicosa che aiuta i germi ad attaccarsi ai denti formando la placca e creando le condizioni che favoriscono la trasformazione degli zuccheri in acidi corrodendo lo smalto.
- L'ananas riduce le infiammazioni gengivali perché ricco di vitamina C.



D i c e m b r e

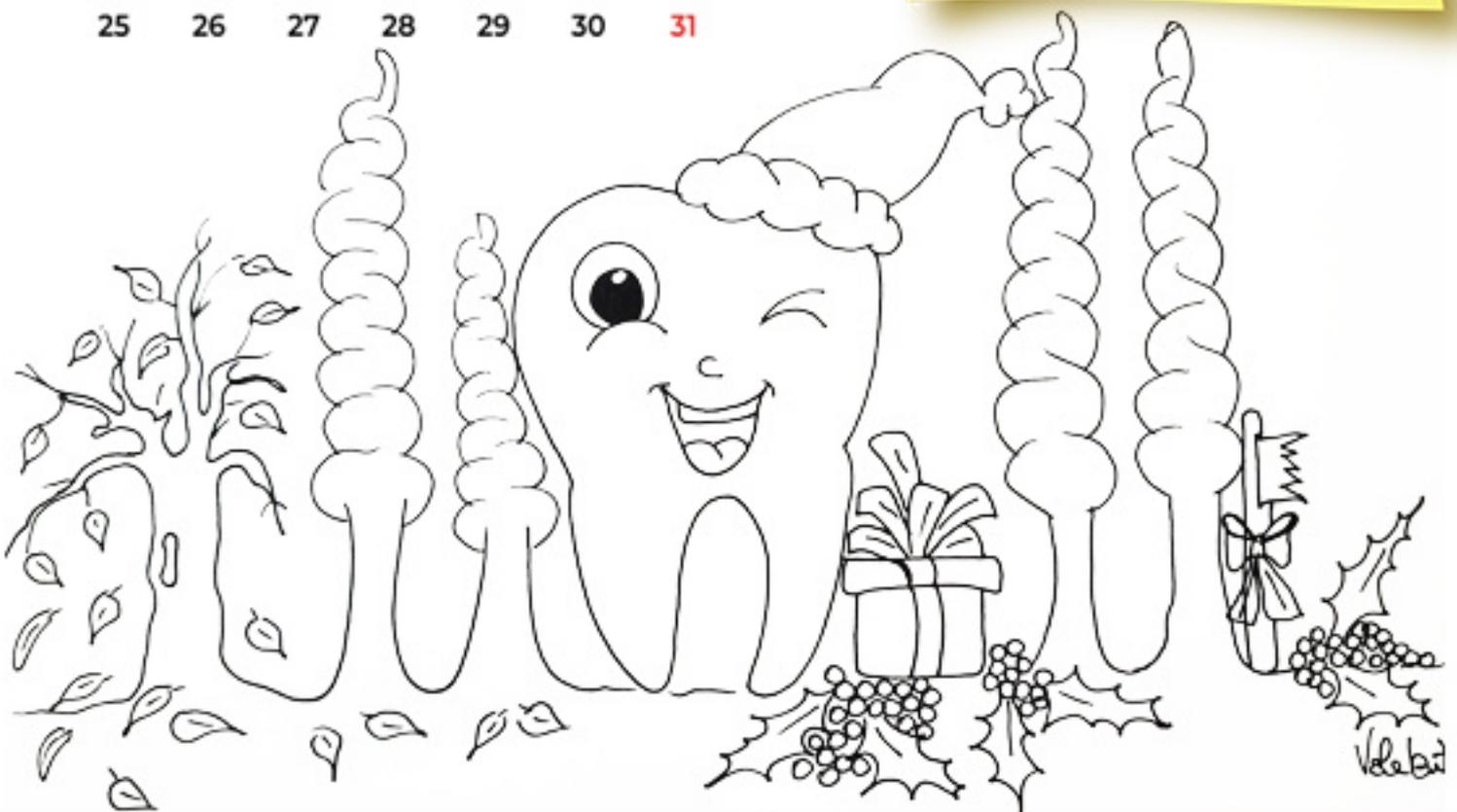
L M M G V S D

				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Ricorda che...

Per qualsiasi consiglio sulla tua igiene orale devi rivolgerti ad un professionista esperto, non affidarti , al w eb.

Chiedi al tuo igienista dentale e saprà sicuramente rispondere ad ogni tua curiosità!



Il calendario del sorriso



Ideato e realizzato dal Consiglio Direttivo **Aidi Calabria 2019/2021**

Carmen Forte
Antonella Aiello
Teresa Cinzia Arturi
Maria Concetta Gugliotta
Mariagrazia Muraca
Fiorella Pansino
Domenico Russo

Illustrazioni
Valentina Bitonte
Supporto grafico
Francesco Coscarella