

## Programma dentale gratuito per le scuole Smile Squad



## Sottoponiti a regolari controlli dentali

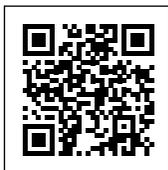
Smile Squad è il programma dentale gratuito per le scuole pubbliche del Victoria. Offre assistenza dentistica gratuita per tutti gli studenti delle scuole primarie e secondarie del Governo del Victoria.

Noi vogliamo che tutti gli studenti ottengano il meglio dalla loro esperienza scolastica.

Avere carie dentarie può incidere sull'apprendimento. Può essere doloroso e avere effetti negativi sul sonno e sulla concentrazione.

Smile Squad è qui per aiutare i bambini e i giovani adulti a mantenere sana e senza carie la loro dentatura.

Questi sono i nostri suggerimenti per mantenere sani i sorrisi degli scolari. Puoi trovare maggiori informazioni su come prendersi cura dei denti alla pagina [www.dhsv.org.au/oral-health-advice](http://www.dhsv.org.au/oral-health-advice)



L'igiene orale è essenziale per la salute e il benessere di tutto il corpo.

È importante sottoporsi a regolari controlli dentali professionali per tutta la vita. Aiutano ad individuare e a trattare eventuali problemi precocemente.

Dai il tuo consenso affinché tuo/a figlio/a usufruisca di prestazioni dentistiche gratuite quando Smile Squad visiterà la tua scuola o prenota un appuntamento con Smile Squad presso il tuo ambulatorio dentistico comunitario locale utilizzando il clinic finder di DHSV: [www.dhsv.org.au/clinics](http://www.dhsv.org.au/clinics)

### Vuoi saperne di più?

Visita la pagina web: [www.health.vic.gov.au/smile-squad](http://www.health.vic.gov.au/smile-squad)



# Mangia bene, bevi bene, pulisci bene





## Mangia bene

Una dieta sana per corpi e menti in crescita è la scelta migliore per i denti. Mangia ogni giorno una gamma di alimenti nutrienti, tra cui:

- frutta e verdura
- granaglie e cereali come riso e pane
- prodotti lattiero-caseari come latte, formaggio e yogurt, o alternative non casearie addizionate di calcio
- uova
- carne e pesce.

I produttori alimentari nascondono zuccheri in molti degli snack destinati ad essere venduti ai minori. Metti a confronto le informazioni contenute nei pacchetti e scegli i prodotti con un minore contenuto di zucchero.



## Bevi bene

L'acqua del rubinetto fluorizzata è la migliore bevanda per la salute orale.

Riempi d'acqua una bottiglia riutilizzabile a scuola.



## Pulisci bene

Lavarsi i denti con lo spazzolino rimuove i batteri che causano la carie dentaria. I dentifrici al fluoro aiutano a riparare la superficie dentale e a mantenere i denti sani.

I bambini avranno bisogno di aiuto per lavarsi i denti fino a otto anni d'età.

### Come spazzolare i denti

#### PASSO 1



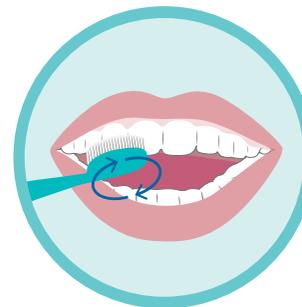
Lavati i denti al mattino e di sera prima di andare a letto.

#### PASSO 2



Utilizza una quantità di dentifricio al fluoro delle dimensioni di un pisello su di uno spazzolino morbido.

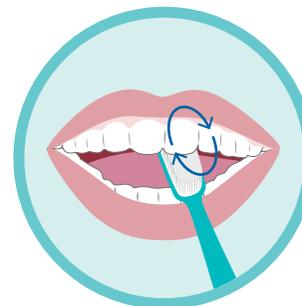
#### PASSO 3



Spazzola i denti e lungo le gengive con un leggero movimento circolare.

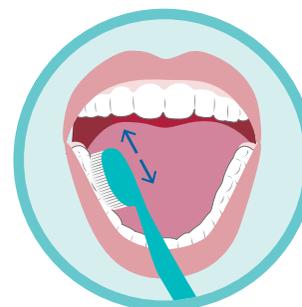
Comincia con le superfici esterne.

#### PASSO 4



Ripeti sulle superfici interne.

#### PASSO 5



Utilizza un leggero movimento in avanti e indietro sulle superfici masticatorie.

Dopo avere spazzolato i denti, sputa il dentifricio ma non sciacquarti la bocca.

**Assicurati di spazzolare tutte le superfici: in alto e in basso, a sinistra e a destra, davanti e dietro.**