

L'UNIVERSITÀ VA ALL' ASiLO

La salute vien giocando

www.asiloeuni-giocoosalute.it

Insegnanti, studenti e tutor
dell'**Università degli Studi
di Milano** giocano con i bambini,
creando interesse per la **corretta
igiene orale, l'alimentazione sana
e per l'attività sportiva.**

COSA USARE

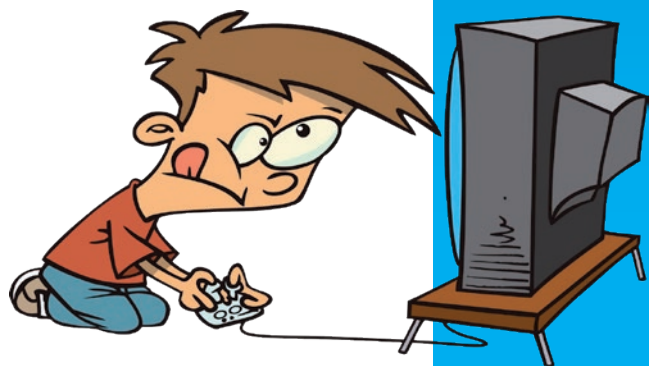
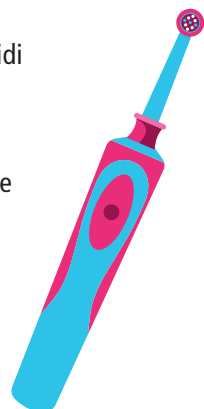
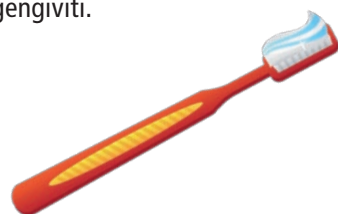
Per la prevenzione della carie le linee Guida del Ministero della Salute raccomandano di attuare la fluoroprofilassi attraverso l'uso di un dentifricio al fluoro per il bambino. Inoltre si raccomanda di utilizzare uno spazzolino elettrico con movimento rotante-oscillante, **idoneo a combattere la placca batterica** responsabile di carie e gengiviti.

IL PROTAGONISTA DELL'IGIENE ORALE QUOTIDIANA

Lo spazzolino, elettrico o manuale, da usare **2 volte al giorno** ricordandosi di sostituirlo ogni 2-3 mesi.

- Lo spazzolino **manuale** deve avere filamenti morbidi e dimensioni ridotte.
- Lo spazzolino **elettrico** con i movimenti rotanti oscillanti e la testina tonda e setole extra soft, permette di arrivare in profondità, avvolgere completamente il dente garantendo un'igiene orale accurata.

Il giusto tempo da dedicare allo spazzolamento dei denti è di circa 2 minuti.



COSA MANGIARE

Mangiare correttamente è fondamentale per mantenere un buono stato di salute. Anzi, proprio il cibo ha una funzione di prevenzione e cura nei confronti di numerose malattie. **Fin da piccoli si può imparare a scegliere** gli alimenti che fanno bene, da consumare tutti i giorni, e quali invece da consumare ogni tanto perché fanno meno bene. Questo vale sia per salute in generale che per la salute dei denti.

Quali sono gli alimenti che, per l'elevato contenuto di zucchero, **non fanno bene** ai nostri denti? Eccoli!

Caramelle, merendine, zucchero, cioccolato, chupachups, dolci, torte, bevande zuccherate come il succo di frutta, il the freddo, la coca cola, l'aranciata..

Invece, sia per la salute che per i denti, **vanno benissimo** la frutta fresca, la frutta secca, lo yogurt, il pane, i crackers, i cereali, accompagnati da una bella bottiglietta d'acqua.

ECCO UN'ALTRA COSA IMPORTANTE

Per stare bene e crescere sani e forti, una corretta alimentazione deve essere sempre accompagnata da una **regolare attività fisica**.

Quindi, è meglio limitare il più possibile il tempo davanti alla televisione, al tablet, ai videogiochi o al cellulare. Consigliatissimo, fare giri in bicicletta, giocare al parco con gli amici e, soprattutto, FARE SPORT!

