

L'ESPERTO
CONSIGLIA

Come spazzolare i denti: ecco la tua **CHECKLIST**

2x2

LAVA I DENTI DUE VOLTE al giorno
per almeno **2 MINUTI**, ricorda 2x2!



Utilizza uno spazzolino con
SETOLE MORBIDE



Assicurati di spazzolare **SOPRA**
e **SOTTO** il bordo gengivale



Lava i denti **30 MINUTI DOPO** aver mangiato
o bevuto qualcosa **AD ALTO CONTENUTO**
DI ACIDITÀ



Per gli adulti la giusta dose di dentifricio
è pari alle dimensioni di un fagiolo
Per i **BAMBINI** è sufficiente **METÀ DOSE**



Ricordati di spazzolare
ANCHE LA LINGUA



CAMBIA lo spazzolino **OGNI**
3 MESI o appena le setole
iniziano a rovinarsi



DOPO aver spazzolato i denti
continua con la **PULIZIA INTERDENTALE**
e **RISCIACQUA CON COLLUTORIO**

G·U·M