

L'ESPERTO  
CONSIGLIA

## La perfetta routine di igiene orale: 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



Utilizza il **FILO INTERDENTALE** almeno  
una volta al giorno, per pulire negli  
**SPAZI TRA I DENTI** dopo aver spazzolato



Infine risciacqua utilizzando  
il **COLLUTORIO**



**I 3 STEP DELLA ROUTINE DI IGIENE  
ORALE:** spazzolino da denti, pulizia  
interdentale, risciacquo