

# Sane abitudini per un bel sorriso: prenditi cura dei denti

Prendersi cura dei denti li protegge dalla carie. Mantenere i denti sani è importante per la salute!

- Mangia **meno** cibi zuccherati e appiccicosi, come caramelle e dolciumi. Elimina le bevande zuccherate, come le bibite gassate e quelle sportive.
- Mangia **più** cibi che contengono sostanze nutritive utili per i denti, come frutta, verdura, noci e formaggio.
- Bevi acqua, che favorisce la rimozione dei residui di cibo dai denti. L'acqua del rubinetto della Città di New York contiene fluoro, che contribuisce a prevenire la carie.
- Lavati i denti con lo spazzolino due volte al giorno, insistendo due minuti ogni volta. Usa il filo interdentale quotidianamente.
- Vai dal dentista ogni sei mesi per preservare la salute dei denti.

