

# Calendario dell'Avvento



## Hai lavato i denti? 🦷

Lava i denti almeno 2 volte al giorno anche durante le feste! Proteggi non solo il tuo sorriso, ma anche il tuo organismo. La salute non va in vacanza! 🌱



## Non dimenticare il filo 🧶

Tra un pranzo natalizio e un brindisi, pulisci gli spazi interdentali prima di spazzolare  
Usa filo interdentale e scovolino (oppure i Picks!) per rimuovere la placca e i residui di cibo. 🍷



## Lavaggio di gruppo! ☀️

Questa sera ci si lava i denti tutti insieme per rendere il momento divertente e coinvolgere i più piccoli. 🧒



## Amiche gengive 😊

Non limitarti ai denti, massaggia delicatamente anche le gengive per migliorare anche la circolazione sanguigna e mantenerle sane. Usa uno spazzolino con setole morbide, per pulire bene e coccolare il tuo sorriso, non serve essere aggressivi! 💕



## La lingua conta! 🗨️

Ti sei ricordato di spazzolare la lingua oggi? La pulizia della lingua aiuta a rimuovere i batteri e a mantenere l'alito fresco! 🗨️



## Asciuga lo spazzolino. 🪄

Evita di coprire lo spazzolino a casa: lascialo asciugare all'aria, per evitare che i batteri proliferino. Usa il copri testina solo se sei in viaggio per le vacanze. 🛩️



## Pausa snack, sorriso sano 🍪

Meglio non cedere alla tentazione di "sgranocchiare" tutto il giorno: mangiare continuamente mantiene alto il livello di acidità in bocca, aumentando il rischio di carie. Rispetta i momenti del pasto e concedi una pausa al tuo sorriso. 🌲 🍷



## Dolci e caffè? ☕

Dopo il dolce della domenica, ricorda di lavare i denti per ridurre la carica batterica. Soprattutto se bevi il caffè, puoi optare per un dentifricio illuminante per mantenere il naturale bianco del tuo smalto. ☺️



## Settimana da premio! 🏆

Aiuta i bambini a lavarsi i denti ogni giorno due volte al giorno questa settimana. Chi lo fa con costanza avrà un piccolo premio. 🏆



## Tip fresco ❄️

Freschezza extra e un'azione antibatterica potenziata? Immergi lo scovolino nel tuo collutorio preferito prima di usarlo. 🧴



## Setole usurate? 🪄

Cambia lo spazzolino: se noti che le setole sono usurate non aspettare l'anno nuovo! Ricorda che va sostituito ogni 3 mesi. 🗓️



## Il giusto tempo ⌚

Non lavare i denti subito dopo i pasti! Aspetta almeno 20-30 minuti per permettere allo smalto di ristabilirsi dall'acidità del cibo, evitando così di danneggiarlo. ⌚



## Noci, noccioline e moderazione 🥜

La frutta secca è perfetta durante le feste: stimola la saliva e aiuta a pulire i denti naturalmente! Però attenzione, consumala con moderazione se hai impianti o apparecchi! 🦷



## Camminata anti-stress! 🚶

Sapevi che lo stress peggiora la salute orale? Se ti senti stressato, prendi una pausa e fai una passeggiata rilassante. 🌳



## Carie e fluoro 🦷

Ricorda di lavare sempre i denti dopo i pasti con un dentifricio al fluoro, soprattutto se hai un rischio elevato di carie. Il fluoro rinforza lo smalto proteggendo i denti. 🦷



## Equilibrio alimentare 🥗

Mantieni una dieta equilibrata anche a Dicembre: è pur sempre lunedì! I cibi ricchi di vitamine e minerali come zucca, noci, pere e finocchio sono essenziali per la salute di denti e gengive. 🥗



## Massimizza i risultati 🍷

Dopo aver usato il dentifricio, non sciacquare con acqua, ma passa direttamente al collutorio: massimizza l'effetto dei prodotti che utilizzi e fai un regalo alla tua salute orale. 🍷



## Musica e spazzolino! 🎵

Imposta una canzone natalizia di 2 minuti e lavati i denti dall'inizio alla fine. Non fermarti finché la musica non è finita! Dedica il giusto tempo alla tua igiene orale. 🎵



## Collutorio? Almeno 1 minuto 🕒

Sciacqua con collutorio per almeno 1 minuto anche se hai fretta di uscire per comprare gli ultimi regali! È il tempo necessario per massimizzarne i benefici. 🕒



## Buoni propositi! 🌲

Prenota ora un check-up dentistico per il nuovo anno: le feste sono il momento giusto per pianificare un controllo preventivo! 🗓️



## Oggi evita il fumo! 🚭

In situazioni conviviali è più difficile resistere alla tentazione ma prova a evitare le sigarette. 🚭



## Tombolata a casa di amici? 🍷

Porta il tuo kit di igiene orale! Non è solo quanto zucchero mangi, ma per quanto tempo resta sui denti. Una pulizia veloce dopo gli snack dolci protegge il tuo sorriso! 🦷



## Occhio alle macchie 💕

Il tè nero è un alleato contro la carie, perfetto per le giornate fredde di dicembre. Dopo averne bevuto una tazza, però, risciacqua con acqua per evitare macchie. ☹️ O meglio ancora lavati i denti! 🦷



## Ricorda di bere 🍷

Questa sera mastica lentamente e bevi molta acqua. Non solo ti aiuterà nella digestione ma stimolerà la produzione di saliva, fondamentale per la protezione del tuo sorriso. 💧 Buona Vigilia! 🌲