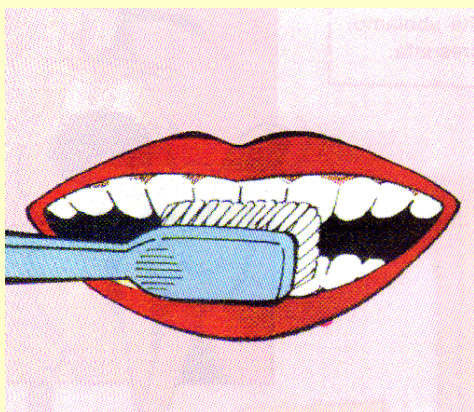


ARKE'

Il progetto "A SCUOLA DI SALUTE ORALE" ha intenzione di fornire una lezione guida sull'igiene orale e sulla importanza della prevenzione, al fine di migliorare la sensibilità verso la profilassi e le cure dentistiche.

E' la prima iniziativa attuata in tutti i Comuni Liguri da un' Associazione di Volontariato che offre un servizio di tale portata.

Questa campagna di sensibilizzazione all'igiene orale, per la prevenzione delle malattie odontoiatriche, ha come destinatari tutti i Minori italiani e stranieri frequentanti le cinque classi della Scuola Elementare o inseriti in strutture protette.



ISTRUZIONI

1. **Spazzola i denti per almeno 2 minuti dopo ogni pasto.** Al disotto di questo tempo è difficile eliminare completamente la placca batterica da denti e gengive. Potresti impostare un timer all'inizio dello spazzolamento che ti aiuti a non accorciare il tempo necessario.
2. **Cambia lo spazzolino spesso.** Quando le setole hanno perso la loro compattezza non esercitano più una efficace azione di pulizia. Il tempo normalmente indicato è di 2 mesi ma accorciandolo un pò si aumenta la qualità dello spazzolamento.
3. **Passa lo spazzolino sui denti anteriori e posteriori allo stesso modo.** In genere si tende a trascurare la parte posteriore delle arcate a vantaggio dei denti davanti. Se si mantiene questa cattiva abitudine a lungo i denti molari e le loro gengive ne risentiranno.
4. **Utilizza un dentifricio fluorato.** Il fluoro esercita un'azione protettiva, antisettica e remineralizzante sullo smalto dentale.
5. **Compra spazzolini con setole artificiali** che hanno le punte perfettamente arrotondate. Le setole naturali hanno punte irregolari e cave, trattengono sostanze al loro interno e non hanno un'azione di sfregamento ottimale come quelle artificiali.
6. **Usa preferibilmente spazzolini con setole di durezza media** a meno che il tuo dentista, per motivi particolari, non ti consigli diversamente.
7. **Effettua lo spazzolamento dei denti** inclinando di 45° lo spazzolino rispetto all'asse del dente e muovilo verticalmente con azione rotatoria dalla gengiva verso il dente.
8. **Spazzolando con la mano destra** devi fare attenzione a non trascurare alcune zone delle arcate, ad esempio la zona interna superiore destra.
9. **Quando hai finito di spazzolare i denti** passa il filo interdentale e pulisci la lingua con strumenti appositi. Quest'ultima è un'ottima abitudine per la prevenzione di carie, parodontopatie e disturbi dell'alito (alitosi).
10. **Eseguendo un corretto spazzolamento dei denti** associato all'utilizzo del filo interdentale e del puliscilingua non è necessario di routine effettuare anche sciacqui con i colluttori. Questi ultimi si rendono però indispensabili per la cura e la profilassi di condizioni particolari.

ARKE'

L'Associazione Arkè nasce ufficialmente nel 2006, anno in cui si iscrive all'albo regionale delle ODV e ottiene il riconoscimento ONLUS.

Il progetto principale è un **"Dentista per Amico"**, un'iniziativa che vede coinvolti centinaia di dentisti sparsi su tutto il territorio regionale che prestano gratuitamente la loro opera curando bambini e ragazzi appartenenti a famiglie fragili segnalate dai Servizi Sociali o appartenenti a strutture protette, per tutte le problematiche odontoiatriche.

Corso Angelo Gianelli 38/4
16043 CHIAVARI (GE)
Tel. 0185 599487
Fax. 0185 376315
Cell. 347 9602102
CF: 91038960109
E-mail: info@associazionearke.it
Sito Web: www.associazionearke.it



IL PROGETTO A SCUOLA DI SALUTE ORALE E' IN PARTNERSHIP CON



Associazione Igienisti Dentali Italiani

Via Vevey, 17 11100 AOSTA
Tel 055 5539720 - aidi@heventogroup.com

ASSOCIAZIONE ARKE'

A SCUOLA DI SALUTE ORALE



"Salviamo i sorrisi"