

**Qual è quell'uomo  
che non rende il mondo migliore  
avendo capacità e possibilità  
di farlo?**

**ANCHE TU STAI CON  
UN DENTISTA PER AMICO**

Destina il tuo 5X1000 inserendo il nostro  
CODICE FISCALE 91038960109  
nella tua dichiarazione dei redditi.  
Non costa nulla!

Sostienici attraverso il C/C POSTALE 6879452  
o il C/C BANCARIO

IBAN IT88T0569631950000002040X64

Scrivendo "donazione liberale", la tua offerta è detraibile!

**DONA ORA**



**Un Dentista per Amico di Arkè Onlus**

Corso Gianelli, 38/4 - 16043 Chiavari (Ge)  
tel 0185 599487 cell 347 9602102  
info@associazione.arkè.it  
iscrizione al RUNTS n° 31705

Un Dentista per Amico di Arkè Onlus nasce nel 2000  
in Liguria e si diffonde nelle altre regioni italiane  
per rispondere all'esigenza di cure dentali gratuite  
a favore di Minori in condizioni di disagio.

È l'incontro di una possibilità con un bisogno:  
dentisti generosi e sensibili da un lato, bambini e  
ragazzi che non potrebbero essere curati dall'altro.

**AL CENTRO LO STAFF DI ARKÉ**

- ricerca e fidelizza i dentisti
- risponde alle segnalazioni degli assistenti sociali  
e degli educatori delle strutture protette
- gestisce e monitora il servizio.



**Un Dentista per Amico  
Arkè Onlus**

**ASSO**

*Me lo fai un sorriso?*

**PARTNERS E SOSTENITORI**



**A SCUOLA DI SALUTE ORALE  
SANA ALIMENTAZIONE E  
CORRETTI STILI DI VITA**



## SANA ALIMENTAZIONE

I peggiori nemici dei denti siamo noi con le nostre abitudini scorrette!

### I CIBI CONSIGLIATI

- Pane, pasta, riso e cereali perché danno energia
- Carne, pesce e uova perché contengono proteine per la formazione dei muscoli
- Latte, yogurt e formaggi perché contengono calcio e fanno bene alle ossa.

### LE GIUSTE ABITUDINI

- Non saltare mai i pasti e inizia sempre la giornata con la colazione
- Mangia un frutto come spuntino ed evita le merendine
- Bevi almeno 1,5 litri di acqua al giorno e limita il consumo di bevande gassate, zuccherate ed energizzanti.

## IGIENE E PREVENZIONE DENTALE

I denti sono, dello scheletro, la sola parte visibile. Per questo dobbiamo curarli con tanta devozione. E nei momenti migliori li chiamiamo **SORRISO!**

- Lava i denti dopo ogni pasto
- Spazzola i denti per almeno 2 minuti su tutte e 3 le superfici
- Muovi lo spazzolino dalla gengiva al dente
- Evita lo spazzolamento orizzontale
- Utilizza un dentifricio al fluoro in piccola quantità
- Compra spazzolini in materiale sintetico con setole medie o lo spazzolino elettrico che ha maggiore efficacia
- Cambialo almeno ogni 3 mesi
- Quando hai finito di spazzolare i denti, passa filo interdentale e scovolino tra un dente e l'altro. Lo spazzolino non riesce a rimuovere la placca in quelle zone
- Se sei fuori casa, per lavare i denti, utilizza le apposite salviettine umidificate.



## MOVIMENTO E SPORT

Fare sport è già vincere

- Fai movimento quotidianamente
- Scegli uno sport che ti piace
- Entra a far parte di una squadra
- Da soli si va più veloce ma insieme si va più lontano.



## RISPETTO DELLA NATURA

Ogni individuo ha il potere di fare del mondo un posto migliore

- Non sprecare l'acqua e l'energia
- Fai la raccolta differenziata
- Ricicla gli oggetti
- Rispetta le piante e gli animali.