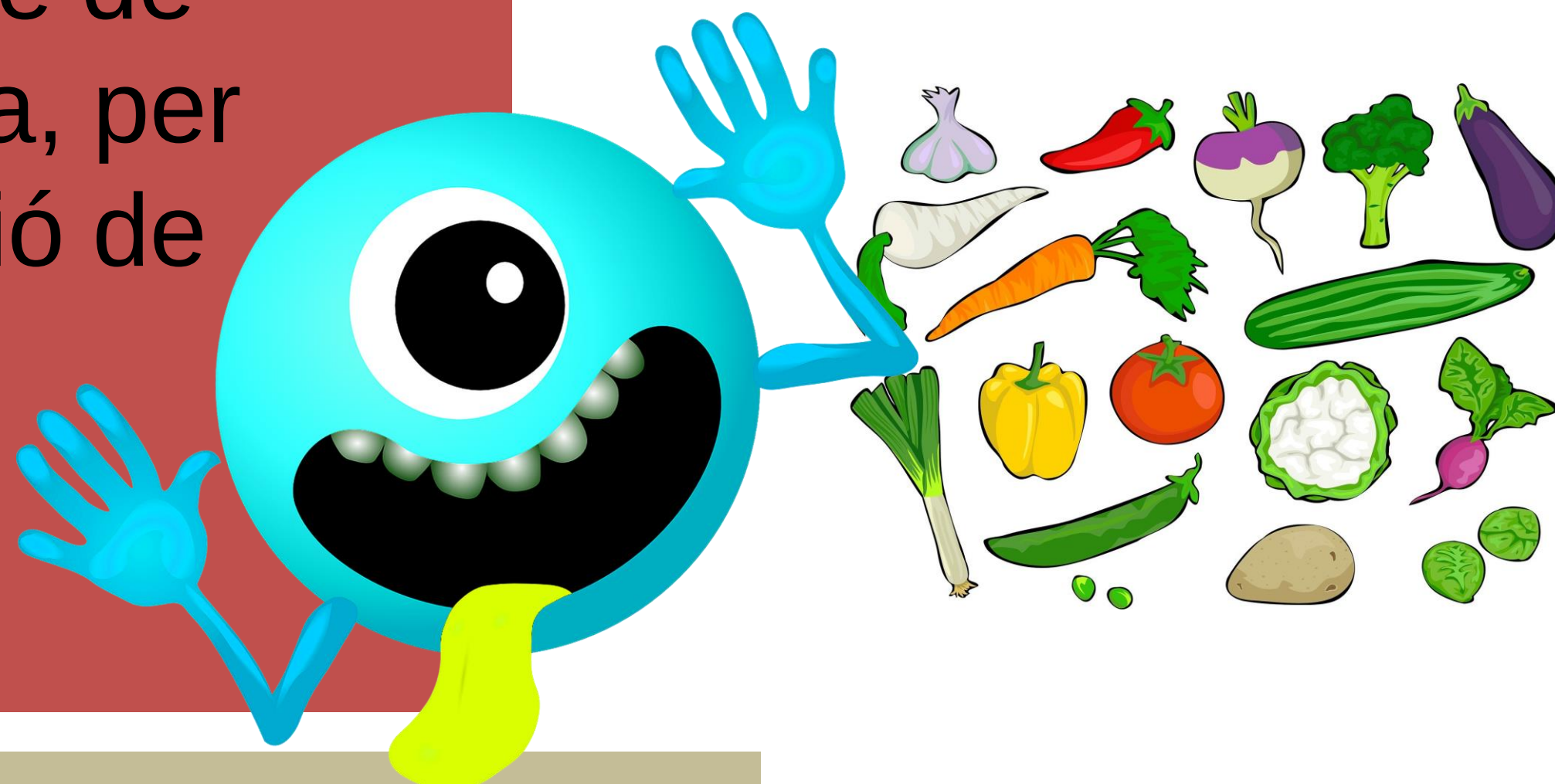
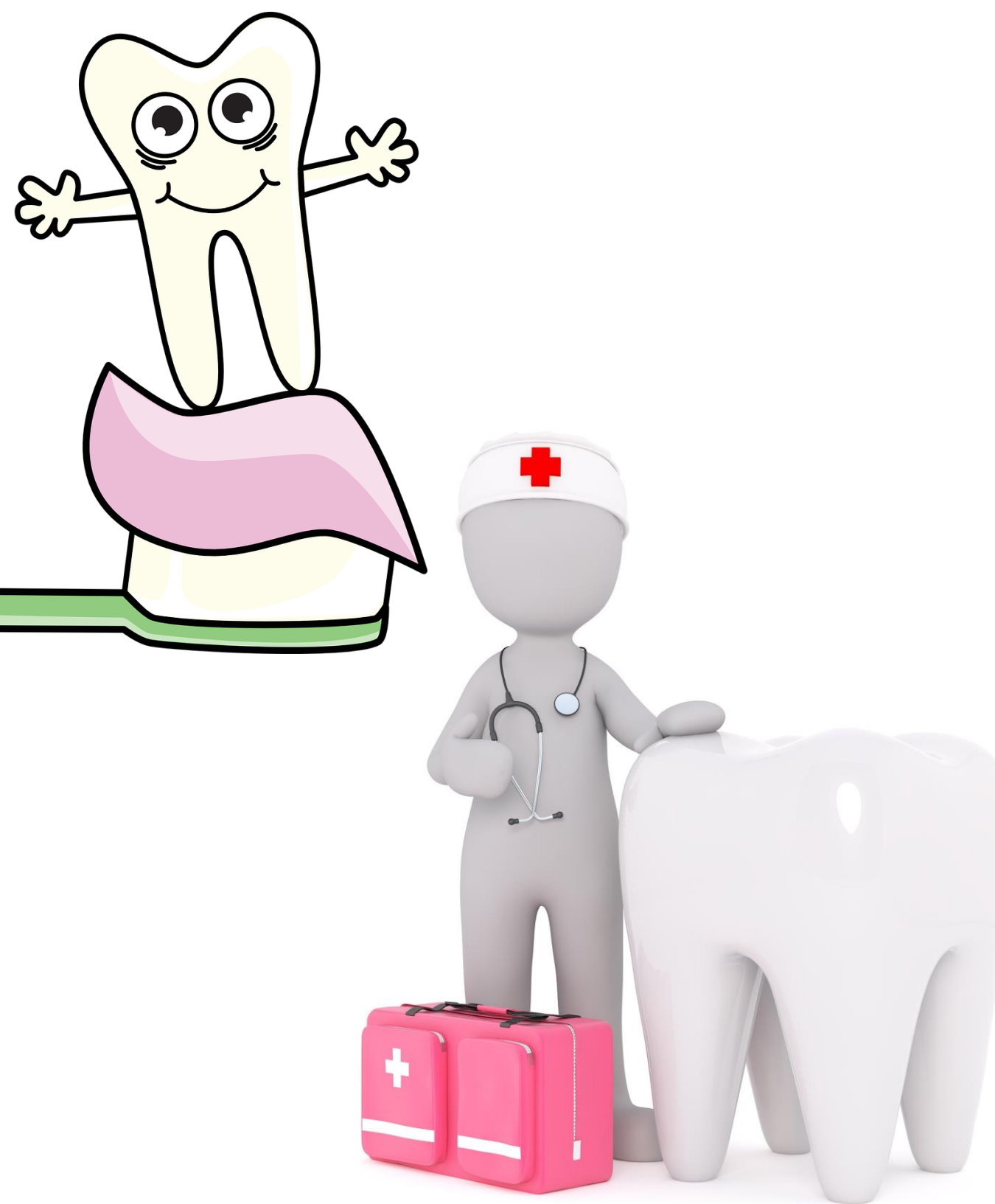


No juguis amb la boca, cuida-la!

Com pots aconseguir somriures saludables?

- ❑ Cal rentar-se les dents almenys tres vegades al dia.
- ❑ S'ha d'utilitzar fil dental diàriament, per eliminar la placa dipositada entre les dents i sota la geniva.
- ❑ Recordau també de raspallar la llengua, per evitar la proliferació de microorganismes.



Aliments súper

- ❑ Aliments amb calci (aliments lactis).
- ❑ Aliments rics en fluor o magnesi (marisc, llegums, fruita seca).
- ❑ Aliments integrals i rics en fibra.
- ❑ Utilitzau productes dentals que continguin fluor, inclosa la crema dental.



Prevenir és curar

- ❑ Visita el dentista almenys cada sis mesos.
- ❑ L'atenció preventiva ajuda a evitar les càries.

Mira què menges

- ❑ Porta una dieta equilibrada amb restricció d'aliments amb midons o sucres.
- ❑ És millor ingerir aquests aliments en una menjada.

Alerta

- ❑ Sucre i aliments ensucrats.
- ❑ Sucs àcids, com l'aranja, la llimona, la taronja.
- ❑ Hidrats de carboni (midó) com la pasta, l'arròs o les patates.
- ❑ Limitar el consum de refrescs ensucrats.



Universitat
de les Illes Balears



@Cienciaperatoth



Ciencia-per-a-tothom

seras.uib.cat/ciencia

Col·laboradors

Vicerektorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

Consell
d'Estudiants

Arqueuib. Grup de recerca
de Cultura Material i Gestió
de Patrimoni Arqueològic

SFME
SERVEI FERROVIARI DE MALLORCA

Quely

FONT
SORDA
Son Cocó
Aigua Mineral Natural

GRUP
TUTU

CSIC
DELEGACIÓ
ILLES BALEARS
DIRECCIÓ GENERAL
INNOVACIÓ I RECERCA

Obra Social 'la Caixa'

TADAT

SANTILLANA
ILLES BALEARS

IAC3
iac3.uib.es

GRG
grg.uib.es

residència uib

MEDCLIC
EL MEDITERRANEO A UN CLIC

Obra Social 'la Caixa'

SOCIB
Societat d'Organització
i Recerca Científica

LEGO education

ROBOTIX TIRME

TALLERES
LÓPEZ BORTÓN
TALLER DE CALDERERIA, CHORRO DE ARENA
VINTATENA INDUSTRIAL

adema
ESCUELA UNIVERSITARIA
D'ODONTOLÓGIA

Institut
d'Investigació Sanitària
Illes Balears

iB
Ràdio de
les Illes Balears

Laboratori Interdisciplinari
sobre Canvi Climàtic

LINCC

Organització

PortUIB

Patrocinadors

Vicerektorat
d'Estudiants

CONSELLERIA
D'EDUCACIÓ
I UNIVERSITAT

RED
ELÉCTRICA
DE ESPAÑA