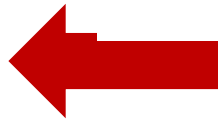
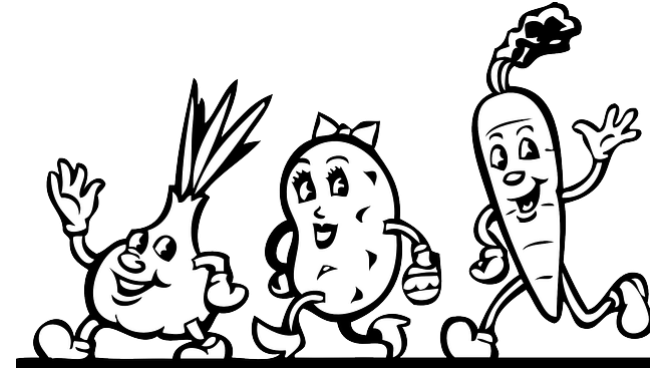
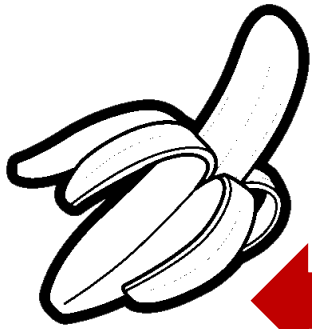


# SOMRIURES VALENTS

Fitxa per pintar i assenyalar-hi els aliments més sans



Universitat  
de les Illes Balears

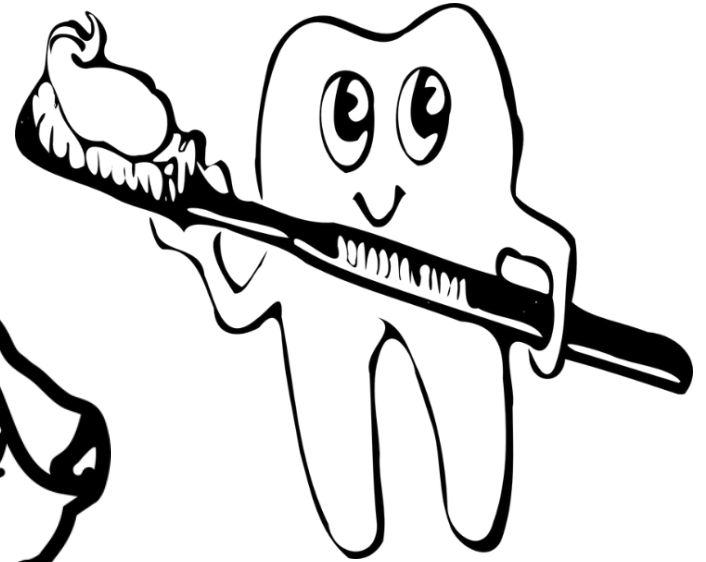
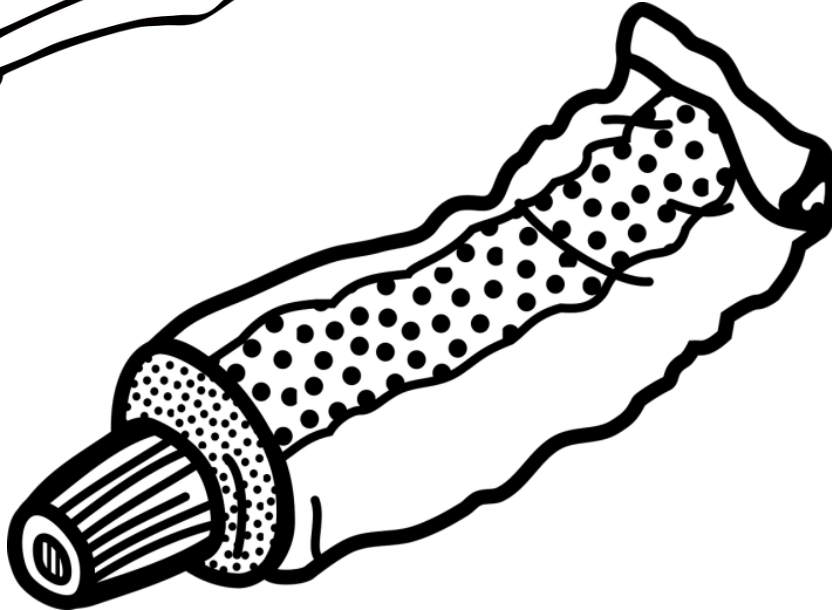
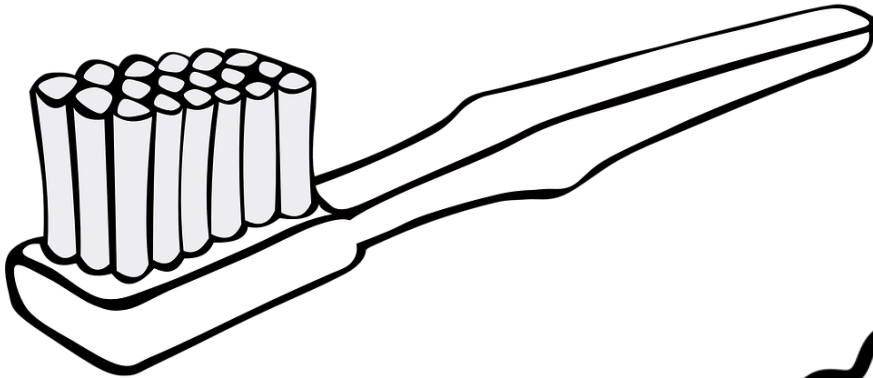


[www.eua.edu.es](http://www.eua.edu.es)



# SOMRIURES VALENTS

Fitxa per  
pintar



Cal que ens fem les  
dents netes tres pics  
cada dia



**Universitat**  
de les Illes Balears



[www.eua.edu.es](http://www.eua.edu.es)



# SOMRIURES VALENTS

Uneix amb fletxes els  
aliments més sans



**Universitat**  
de les Illes Balears

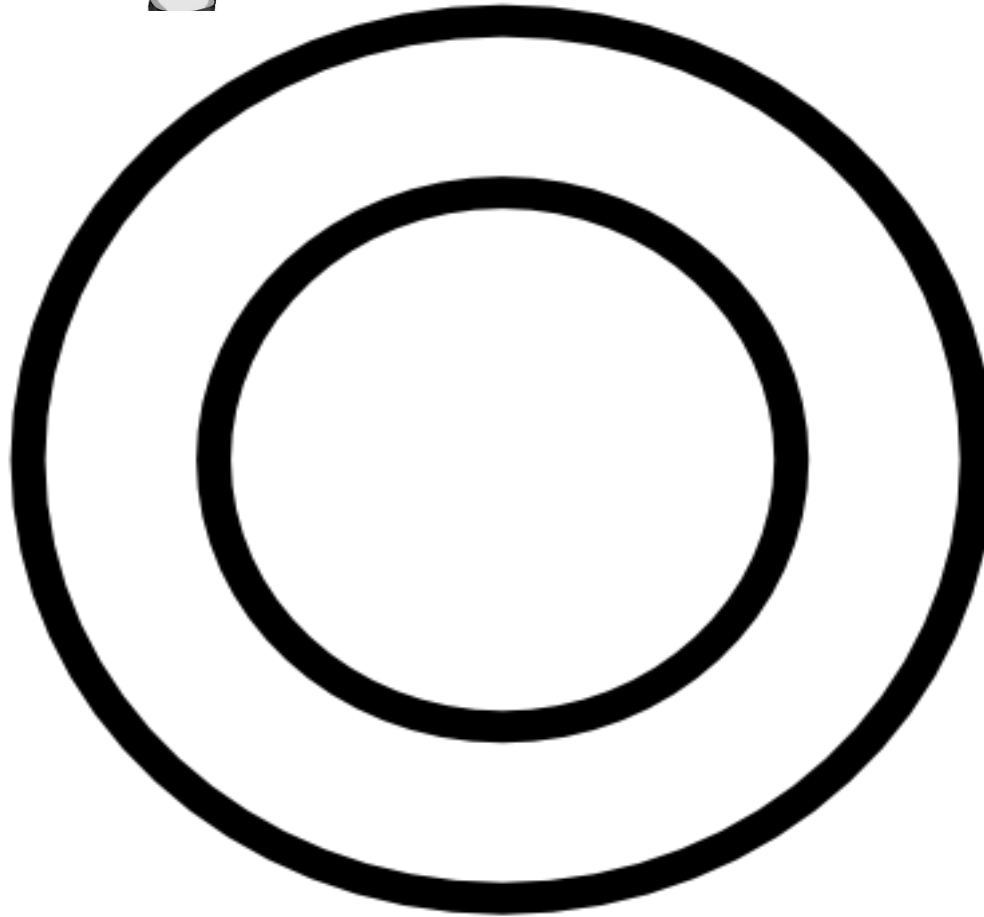


[www.eua.edu.es](http://www.eua.edu.es)



# SOMRIURES VALENTS

Crea un menú  
saludable



**Universitat**  
de les Illes Balears

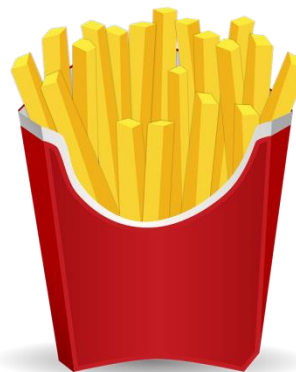


[www.eua.edu.es](http://www.eua.edu.es)



# SOMRIURES VALENTS

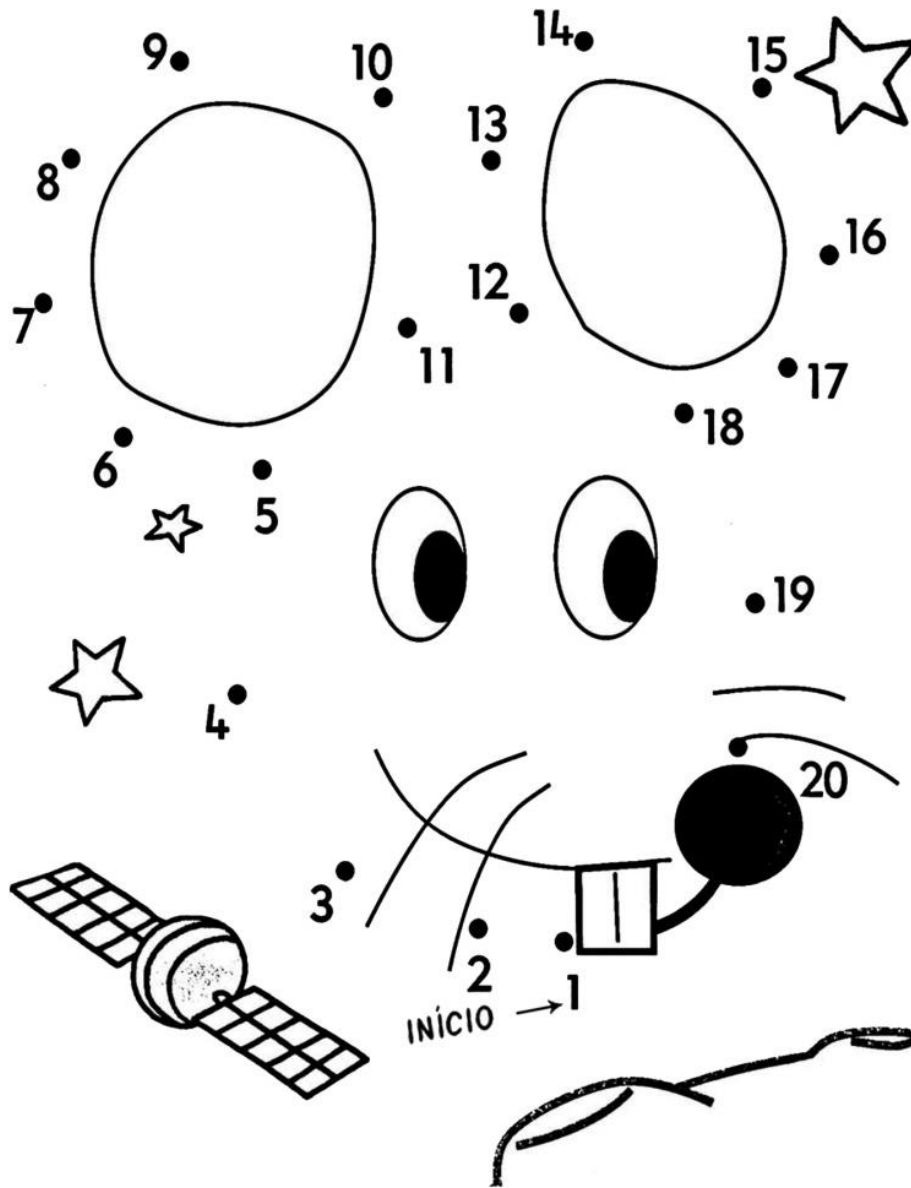
Quins són els aliments més sans  
per cuidar-nos bé?



**Universitat**  
de les Illes Balears



[www.eua.edu.es](http://www.eua.edu.es)



# SOMRIURES VALENTS

Uneix els números

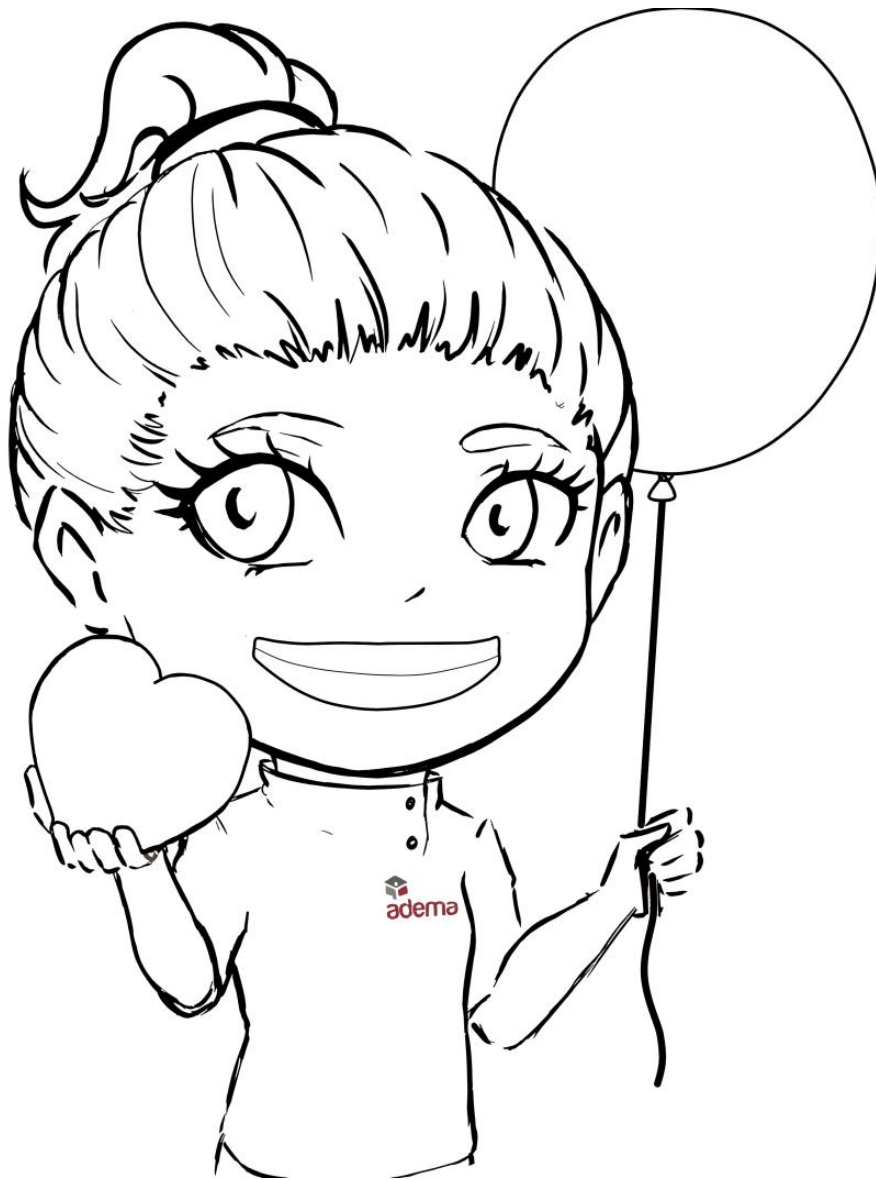


Universitat  
de les Illes Balears



[www.eua.edu.es](http://www.eua.edu.es)

# SOMRIURES VALENTS



**Pinta la doctora Smiles.  
T'ajuda a somriure**



**Universitat**  
de les Illes Balears



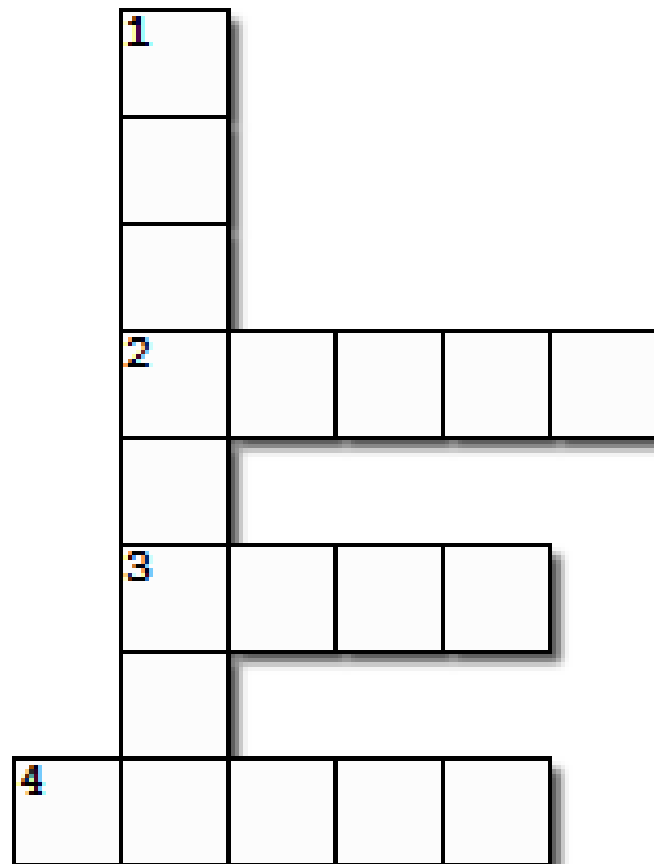
[www.eua.edu.es](http://www.eua.edu.es)



# SOMRIURES VALENTS

## Resol els mots encreuats

1. On aniries a comprar un medicament?
2. Qui et recepta el medicament?
3. Quin símbol tenen les farmàcies?
4. Què prendries quan tens tossina?





## Saps què necessites per fer-te les dents netes?



# SOMRIURES VALENTS

Marca vertader (V) o fals (F)

- Un raspall dental manual o elèctric
- Un escuradents de fusta
- Col·lutori amb fluor
- Seda o fil dental i un pedaç
- Utilitzar dentífric amb fluor
- Fer servir dentífric amb fluor o amb sucre
- No banyar el raspall abans de raspallar-me les dents o banyar-lo amb una beguda gasosa
- Posar poca quantitat o molta de dentífric
- Raspallar almenys durant dos minuts les dents per totes les cares
- Raspallar les genives
- Fer neta la llengua amb raspadors linguals
- Utilitzar seda dental per fer nets els espais entre les dents, a partir dels 7 anys
- Utilitzar raspalls interdentalmentals quan es porti ortodòncia
- Utilitzar col·lutori amb fluor després de raspallar les dents
- Després del col·lutori, esperar mitja hora per menjar o beure
- Raspallar les dents tres vegades al dia, després de cada menjada
- No anar mai al dentista
- Anar al dentista almenys dues vegades a l'any



# SOMRIURES VALENTS



Menja molta  
verdura i fruita

Menja bé. Viu bé



Alimenta't cada dia  
amb menjars  
saludables variats

Tria cereals complets