

COS'É ASSO

È il progetto che promuove, nelle scuole e nelle strutture, la salute della bocca e i corretti stili di vita: sana alimentazione, sport e rispetto della natura.

ASSO nasce allo scopo di educare i bambini e i ragazzi all'importanza della prevenzione e della cura di sé tramite lezioni interattive mirate con supporti audiovisivi e dimostrazioni pratiche.

LO STAFF DI ARKÉ

- presenta il progetto alle scuole e alle strutture di accoglienza
- organizza le lezioni con personale qualificato
- distribuisce materiale didattico per imparare giocando, gadgets e merenda.

COS'É DxA

Un Dentista per Amico di Arké 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.

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
ArKé Onlus

ASSO

Me lo fai un sorriso?



GUARDA I NOSTRI VIDEO



Un Dentista per Amico di Arké Onlus

Via F. Delpino, 15/5 - 16043 Chiavari (Ge)
tel 0185 599487 cell 347 9602102
info@associazionearké.it
iscrizione al RUNTS n° 31705

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.