



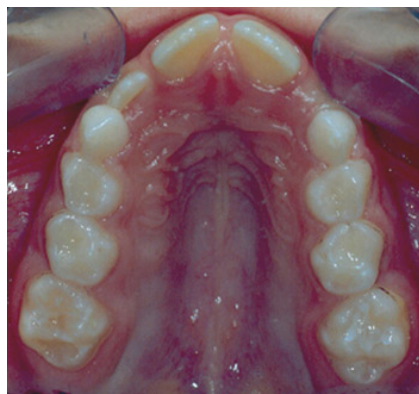
VIA LE MANI DALLA BOCCA

Ecco tanti buoni motivi per smettere di mettere le mani in bocca

ONICOFAGIA: NE VALE LA PENA?

Mangiare le unghie in continuazione può portare a diverse conseguenze tra cui:

- Postura del corpo errata
- Respirazione orale
- Margini dei denti frastagliati o che si scheggiano
- Sovraccarico dell'articolazione temporo-mandibolare con conseguente possibile dolore in alcuni casi
- Bruxismo
- Postura linguale e deglutizione errata
- Denti storti
- Palato stretto





MI MANGIO LE UNGHIE PERCHÉ...

ONICOFAGIA: NE VALE LA PENA?

- Quali sono i motivi che mi spingono a farlo?
- Quando lo faccio?
- Cosa posso fare per smettere?
 - rilassarmi
 - esercizi di rilassamento dei muscoli facciali e di respirazione
 - guanti
 - smalto
 - elastichino o tessera tra le labbra
 - respiro con il naso, tenendo la bocca chiusa
 - diario motivazionale
 - adesivi in giro per casa nei posti in cui solitamente mangio più spesso le unghie (es: scrivania, salotto)
 -
 -

ONICOFAGIA: NE VALE LA PENA?

**TAGLIA QUESTE FIGURE E
ATTACCALE IN GIRO PER CASA!**



**SE TI STAI MANGIANDO LE UNGHIE E LEGGI
QUESTO MESSAGGIO, SAI GIÀ COSA FARE**

**LA BOCCA SERVE PER MANGIARE
E PARLARE,
IL NASO SERVE PER...
LO STAI USANDO?**



DOVE SONO LE TUE MANI?