

GUIDA PRATICA PER UNA CORRETTA IGIENE ORALE

COME LAVARSI I DENTI?

Una buona igiene orale protegge denti e gengive da carie, irritazioni e alito cattivo. Bastano pochi gesti ripetuti ogni giorno per mantenere la bocca pulita e in buone condizioni.



COSA SERVE?

Spazzolino con setole morbide: può essere elettrico o manuale. La testina deve essere piccola per raggiungere anche le zone posteriori. Si utilizza tre volte al giorno, idealmente dopo i pasti e sempre prima di dormire.

Dentifricio al fluoro: contribuisce alla prevenzione della carie e supporta l'azione dello spazzolino. La quantità di fluoro varia in base all'età.

Filo interdentale: rimuove la placca tra un dente e l'altro, dove lo spazzolino non arriva.

Scovolino interdentale: utile quando gli spazi sono più ampi e il filo non è sufficiente.

Collutorio senza alcol: completa la pulizia e dona una sensazione di freschezza.

COME USARE LO SPAZZOLINO

Lo spazzolino manuale si inclina di circa 45° verso la gengiva. Il movimento parte dalla base del dente e procede verso la punta, con passaggi delicati e senza pressione eccessiva. Lo spazzolino elettrico si appoggia sulla superficie del dente e segue la forma dell'arcata.

Ogni superficie richiede alcuni secondi di attenzione. La durata totale dello spazzolamento è di almeno due minuti e comprende superfici esterne, interne, masticatorie e lingua.

COME USARE IL FILO INTERDENTALE

Si staccano circa 30–40 cm di filo e si avvolge il tratto esterno attorno alle dita. Il filo entra tra i denti con un movimento controllato, si appoggia su un lato e poi sull'altro e si sfilava con delicatezza. Ogni spazio richiede un tratto di filo pulito.

COME USARE LO SCOVOLINO

Si inserisce solo nello spazio tra i denti e nella zona del margine gengivale. Il movimento procede avanti e indietro senza forzare. La misura corretta permette un accesso efficace, quindi è utile chiedere indicazioni all'igienista.

PERCHÉ È IMPORTANTE?

Una routine costante riduce la placca, limita il rischio di carie e protegge le gengive. Una buona igiene orale mantiene la bocca in condizioni sane e garantisce un sorriso più stabile nel tempo.