Igiene orale dell'adulto

Spazzolino, scovolino, filo e dentifricio: come usarli bene

La causa principale di carie e malattia delle gengive (la «piorrea») è la placca batterica: una pellicola appiccicosa piena di batteri che si riforma ogni giorno. Se non viene tolta diventa tartaro. Con una buona igiene a casa e le sedute di igiene in studio si possono tenere i propri denti per tutta la vita.

1. Prima lo scovolino

- Lo scovolino (spazzolino interdentale) pulisce tra un dente e l'altro, dove lo spazzolino non arriva.
- Lo inserisca e lo sfili una decina di volte in ogni spazio. Lo usi prima dello spazzolino: così il dentifricio arriva anche lì.

2. Il filo, dove lo scovolino non passa

- Il filo serve nei punti di contatto tra i denti più stretti, dove lo scovolino non entra.
- Scovolino o filo almeno una volta al giorno, la sera. Meglio dopo ogni pasto.

3. Lo spazzolino

- Setole morbide: il dente si spazzola, non si gratta.
- Movimento «dal rosso al bianco»: dalla gengiva verso il dente, un'arcata alla volta. Mai avanti e indietro in orizzontale: consuma il colletto del dente e lo rende sensibile.
- Non prema troppo. Almeno 2 minuti, tre volte al giorno.
- Cambi lo spazzolino al massimo ogni tre mesi.

4. Il dentifricio

- Deve contenere fluoro. Non servono altre caratteristiche particolari.
- Meglio non sbiancante: molti contengono particelle abrasive che consumano lo smalto.

Se non si seguono queste regole

- Denti sensibili al caldo e al freddo, colletti consumati e più gialli, carie soprattutto tra i denti, gengive che sanguinano e si ritirano.

In studio

- Sedute di igiene professionale e controlli con la frequenza indicata dall'igienista.
- Se indicata, la fluoroprofilassi: un gel al fluoro applicato con mascherine per pochi minuti, che rinforza lo smalto.

Chieda pure all'igienista di mostrarle la tecnica giusta per lei. Info e appuntamenti: 0424 99614 (anche WhatsApp).

Rif.: Ministero della Salute · Raccomandazioni cliniche in odontostomatologia