

Gentile paziente,

desideriamo illustrarti le tecniche di spazzolamento e pulizia interdentale consigliate dalla Società Italiana di Parodontologia (SIdP) al fine di garantire un livello di salute e benessere del cavo orale.

Infatti un'igiene orale domiciliare corretta e quotidiana è fondamentale per la salute dei denti e delle gengive, dato che permette di rimuovere la placca, principale causa di carie e malattia parodontale.

SPAZZOLINO MANUALE

È lo strumento più importante, capace di rimuovere i residui di cibo e di placca batterica. Deve avere delle caratteristiche ben specifiche: una testina poco ingombrante per raggiungere facilmente ogni parte della bocca, setole artificiali morbide e arrotondate in punta. Non appena le setole perdono la loro integrità, lo spazzolino deve essere cambiato entro i due mesi, dato che con l'uso, anche se corretto, si consuma e si deforma.

- Posizionare le setole dello spazzolino sul colletto del dente rivolte verso la gengiva con un'inclinazione di 45 gradi;
- Eseguire un massaggio con movimento vibratorio spostandosi lentamente in senso orizzontale fino a completare l'intera arcata superiore ed inferiore, sia dalla parte esterna che interna;
- Effettuare poi un secondo movimento verticale dalla gengiva verso la fine del dente su entrambe le arcate, all'interno e all'esterno.

Lo spazzolamento completo va eseguito per due minuti due volte al giorno aspettando circa mezz'ora dopo i pasti.



SPAZZOLINO ELETTRICO

Rappresenta un valido aiuto per chi ha scarsa manualità.

- Applicare lo spazzolino orizzontalmente e spostarlo lentamente verso il bordo gengivale;
- Passare lo spazzolino su ogni dente lungo le superfici interne ed esterne, facendo attenzione a non premere troppo;
- Inclinare la testina per pulire gli spazi interdentali;
- Infine, pulire le superfici masticatorie.

FILO INTERDENTALE

È essenziale per pulire perfettamente gli spazi tra un dente e l'altro, dove non passano nemmeno le setole dello spazzolino.

Arcata inferiore:

- Avvolgere le estremità del filo sulle dita medie;
- Con gli indici creare una forcella in modo tale che le unghie delle due dita si guardino;

Emiarcata superiore destra:

- Avvolgere le estremità del filo sulle dita medie;
- Con il pollice destro e l'indice sinistro creare una forcella in modo tale che le unghie delle due dita si guardino;

Emiarcata superiore sinistra:

- Avvolgere le estremità del filo sulle dita medie;
- Con il pollice sinistro e l'indice destro creare una forcina in modo tale che le unghie delle due dita si guardino;
- Inserire il filo tra un dente e l'altro seghettando leggermente con movimento controllato per non traumatizzare la gengiva;
- Posizionare delicatamente il filo nel solco gengivale fino a formare una "c" che avvolge il dente;
- Far risalire il filo fino alla fine del dente.



Fili consigliati:

- Oral b non cerato: per punti di contatto aderenti
- Oral b Ultrafloss: spugnoso per rimuovere più placca
- Oral b Supefloss: per lavori protesici (corone, ponti e impianti)

DENTIFRICO

Va utilizzato a completamento dello spazzolamento. Per le sue proprietà detergenti favorisce l'asportazione della placca residua e svolge un effetto rinfrescante. È importante inoltre che non sia abrasivo, come la maggior parte dei dentifrici sbiancanti.

Dentifrici biologici consigliati:

- Pasta dentifricia alla ratania (Weleda)
- Gel dentifricio per bambini alla calendula, finocchio e menta (Weleda)