

## ISTRUZIONI PER UNA CORRETTA IGIENE ORALE

### **1) SPAZZOLINO INTERDENTALE (SCOVOLINO)**

Lo scovolino, o spazzolino interdentale, serve per asportare lo sporco che si accumula sulle pareti interdentali dove lo spazzolino normale non può arrivare.

Va inserito e represso tra gli spazi interdentali per una decina di volte in modo che possa detergere le pareti interproximali.

Lo scovolino va **USATO PRIMA DELLO SPAZZOLINO** perché libera gli spazi interdentali dove può così arrivare il dentifricio durante lo spazzolamento successivo.

### **2) FILO INTERDENTALE E**

Il filo interdentale va usato **SOLAMENTE NEI PUNTI DI CONTATTO INTERDENTALI** e dove non passa lo scovolino perché i denti sono troppo serrati. Altrimenti deve essere sostituito dall'uso dello scovolino.

### **3) CARATTERISTICHE ESSENZIALI DEL DENTIFRICIO**

Il dentifricio deve essere **AL FLUORO** e non serve che abbia altre particolari caratteristiche. Soprattutto deve essere **NON SBIANCANTE** perché questo tipo di dentifrici **spesso** contengono particelle di bicarbonato che abrasano fortemente i denti, ne consumano la faccetta ed il dente appare inizialmente più bianco, ma in poco tempo si appiattisce perdendo la sua corretta anatomia.

### **4) SPAZZOLINO DENTALE E MODALITA' D'USO**

- Lo spazzolino deve avere sempre setole **MORBIDE**, mai né dure, né medie, ma morbide. Infatti il dente va spazzolato e non grattato con setole troppo rigide.
- Il movimento dello spazzolino deve essere sempre **DAL ROSSO AL BIANCO**, cioè deve andare dalla gengiva (rossa) al dente (bianco) e pulire un'arcata alla volta. Mai fare movimenti diversi da questo come il movimento orizzontale che "sega" il dente creando dove finisce la corona del dente e comincia la gengiva (colletto del dente) delle zone di forte sensibilità dentinale. Neppure il movimento verticale continuo va bene. Infatti spinge lo sporco verso l'alto ed il basso senza liberare veramente il dente dalla placca.
- Lo spazzolino deve essere **CAMBIATO OGNI TRE MESI** al massimo. Oltre questo periodo le setole si infeltriscono e cominciano a graffiare lo smalto dentale.

- Non si deve applicare **MAI UNA FORZA ECCESSIVA** del braccio. Se si preme troppo sui denti, anche se le setole dello spazzolino sono morbide, si rischia di ferire lo stesso la gengiva e abradere lo smalto dentale.

## **CONSEGUENZE**

La mancata osservanza di queste norme porta:

- ad una fastidiosa sensibilità del dente, specie con le escursioni termiche (freddo-caldo)
- ad inestetismi per l'allungamento della corona ed esposizione della dentina che è molto più gialla dello smalto
- a dover trattare come vere e proprie carie le zone abrase
- alla rapida insorgenza di carie, specie nella zona interdentale che è più difficile da raggiungere e pulire
- L'uso dello scovolino e del filo interdentale è raccomandato dopo ogni pasto, e comunque non meno di una volta alla sera.
- Lo spazzolamento con lo spazzolino ordinario va fatto tre volte al giorno.

*E' molto utile fare la **PREVENZIONE DELLA CARIE** negli adulti e nei bambini con una seduta di **FLUOROPROFILASSI**, meglio se ripetuta due volte all'anno. Consiste nel mettere a contatto dei denti, con due mascherine dentali in lattice, un gel ad alta concentrazione di fluoruro aminico per 3-5 minuti.*

*Non ha controindicazioni.*