

10

regole

PER UNA CORRETTA
IGIENE ORALE




CIRFOOD

www.cirfood.com

Le 10 regole del Cirghiotto per una corretta igiene orale



1 Spazzola i denti per almeno 2 minuti dopo ogni pasto. Al disotto di questo tempo è difficile eliminare completamente la placca batterica da denti e gengive. Potresti impostare un timer all'inizio dello spazzolamento che ti aiuti a non accorciare il tempo necessario.

2 Cambia lo spazzolino spesso. Quando le setole hanno perso la loro compattezza non esercitano più una efficace azione di pulizia. Il tempo normalmente indicato è di 2 mesi ma accorciandolo un po' si aumenta la qualità dello spazzolamento.

3 Passa lo spazzolino sui denti anteriori e posteriori allo stesso modo. In genere si tende a trascurare la parte posteriore delle arcate a vantaggio dei denti davanti. Se si mantiene questa cattiva abitudine a lungo i denti molari e le loro gengive ne risentiranno.

4 Utilizza un dentifricio fluorato. Il fluoro esercita un'azione protettiva, antisettica e remineralizzante sullo smalto dentale.

5 Compra spazzolini con setole artificiali che hanno le punte perfettamente arrotondate. Le setole naturali hanno punte irregolari e cave, trattengono sostanze al loro interno e non hanno un'azione di sfregamento ottimale come quelle artificiali.

6 Usa preferibilmente spazzolini con setole di durezza media a meno che il tuo dentista, per motivi particolari, non ti consigli diversamente.

7 Effettua lo spazzolamento dei denti inclinando di 45° lo spazzolino rispetto all'asse del dente e muovilo verticalmente con azione rotatoria dalla gengiva verso il dente.

8 Spazzolando con la mano destra devi fare attenzione a non trascurare alcune zone delle arcate, ad esempio la zona interna superiore destra.

9 Quando hai finito di spazzolare i denti passa il filo interdentale e pulisci la lingua con strumenti appositi. Quest'ultima è un'ottima abitudine per la prevenzione di carie, parodontopatie e disturbi dell'alito (alitosi).

10 Eseguendo un **corretto spazzolamento** dei denti associato all'**utilizzo del filo interdentale** e del **puliscilingua non è necessario di routine effettuare** anche **sciacqui con i collutori**. Questi ultimi si rendono però indispensabili per la cura e la profilassi di condizioni particolari.