

Come lavarsi i denti

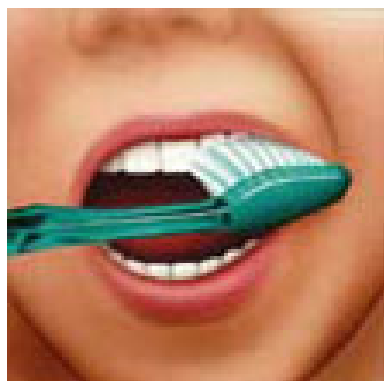
Qual'è il modo corretto per lavarsi i denti?

Per lavarsi i denti in modo corretto occorrono minimo due minuti, mentre molti adulti lo fanno per un lasso di tempo più breve.

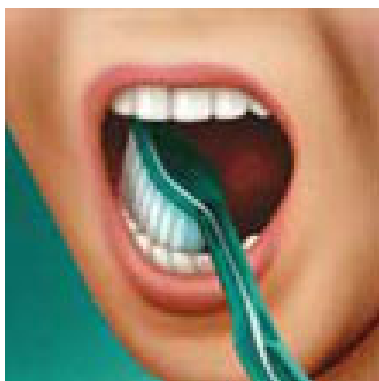
Per lavare correttamente i denti potete provare a cronometrarvi ed effettuare movimenti delicati, brevi, stando molto attenti alla linea delle gengive, a raggiungere i denti posteriori e le zone intorno alle otturazioni, alle capsule o altre ricostruzioni.

Per una corretta pulizia:

- Pulite la superficie esterna dei denti superiori, poi quella dei denti inferiori
- Pulite la superficie interna dei denti superiori, poi quella dei denti inferiori
- Pulite la superficie masticatoria
- Per un alito più fresco spazzolate anche la lingua



Posizionate lo spazzolino inclinandolo di 45 gradi contro il margine gengivale e spazzolate o ruotate allontanandovi dal margine stesso.



Spazzolate delicatamente l'esterno, l'interno e la superficie di ogni dente con movimenti che vanno dal rosa della gengiva al bianco del dente.



Spazzolate delicatamente la lingua per rimuovere i batteri e rinfrescare l'alito.

Che tipo di spazzolino dovrei usare?

Spazzolini con la testina piccola sono preferibili poiché possono raggiungere più facilmente tutte le zone della bocca, inclusi i denti posteriori.

Per molti lo spazzolino elettrico è una buona alternativa, può pulire meglio i denti, soprattutto per coloro che hanno difficoltà a lavarsi i denti in profondità o che hanno una limitata destrezza manuale.

Quanto è importante il dentifricio che uso?

È importante utilizzare un dentifricio adatto a voi.

Oggi c'è un'ampia gamma di dentifrici studiati per aiutare a prevenire e combattere problemi specifici, incluso carie, disturbi gengivali, tartaro, denti macchiati o sensibili. Chiedi al tuo igienista o dentista quale è il dentifricio più adatto a te.

Ogni quanto dovrei cambiare lo spazzolino?

Lo spazzolino dovrebbe essere sostituito quando inizia a rovinarsi o comunque ogni due massimo tre mesi.