

In cosa consiste una corretta igiene orale?

Il risultato di una corretta igiene orale é una bocca sana e profumata.

Cio significa:

- I denti puliti e privi di residui di cibo negli spazi interdentali
- Le gengive sane sono di colore rosa pallido e non fanno male, e non sanguinano quando laviamo i denti o usiamo il filo interdentale
- L'alitosi non e un problema costante

Se le gengive vi fanno male o sanguinano quando lavate i denti o usate il filo interdentale, o se soffrite di alitosi costante, e opportuna una visita dal vostro dentista. Ognuno di questi sintomi infatti indica un problema.

L'igienista puo mostrarvi le tecniche per realizzare una corretta igiene orale e puo aiutarvi ad identificare le aree della bocca piu bisognose di attenzione durante il lavaggio dei denti e l'uso del filo interdentale.

Come si può ottenere una corretta igiene orale?

La cosa migliore che possiamo fare per i nostri denti e gengive e svolgere una corretta igiene orale. I denti sani non solo ti fanno sentire e apparire meglio ma permettono inoltre di mangiare e parlare in modo corretto. Una buona salute orale e importante in generale per tutto l'organismo.

L'igiene orale domiciliare quotidiana, che include l'uso dello spazzolino e del filo interdentale, aiuta a tenere sotto controllo eventuali problemi prima che questi peggiorino; e molto meno costoso e doloroso prendersi cura quotidianamente dei propri denti che trascurarli.

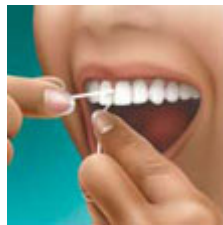
Piccoli accorgimenti giornalieri:

- Lavare i denti due volte al giorno e passare il filo interdentale quotidianamente
- Seguire una dieta bilanciata ed evitare di fare spuntini tra i pasti
- Utilizzare prodotti contenenti fluoro, dentifricio incluso
- Fare sciacqui con un collutorio al fluoro, se consigliato dal proprio dentista

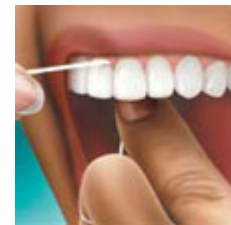
Uso Corretto del filo interdentale



Usare circa 45 cm di filo, arrotolandolo attorno al dito medio di entrambe le mani e lasciando qualche centimetro con cui lavorare.



Seguire delicatamente le curve dei denti.



Assicuratevi di pulire sotto la linea delle gengive evitando di colpirle.