

Come usare il filo interdentale

Come si usa correttamente il filo interdentale?

Un uso corretto del filo interdentale rimuove placca e particelle di cibo dove lo spazzolino non arriva facilmente (sotto il margine gengivale e tra i denti).

L'uso quotidiano del filo interdentale è altamente raccomandato poiché la placca che si accumula può causare la formazione di carie e disturbi gengivali.

Per ottenere il massimo risultato dall'uso del filo interdentale, seguite i seguenti suggerimenti:

1. Cominciate con circa 45 cm di filo, arrotolate gran parte del filo al dito medio di ogni mano lasciando qualche centrimetro con cui lavorare
2. Tenendo il filo tra il pollice e il dito indice, fatelo scivolare delicatamente su e giù tra i denti
3. Curvate delicatamente il filo intorno alla base di ogni dente assicurandovi di andare al di sotto del margine gengivale. Non forzate o colpite il filo poiché questo potrebbe tagliare o ferire il delicato tessuto delle gengive
4. Passando da un dente all'altro, usate una nuova sezione di filo
5. Per rimuovere il filo, usare il movimento avanti-indietro

Che tipo di filo dovrei usare?

Ci sono due tipi di filo tra cui scegliere:

1. Filo di Nylon (o multifilamentare)
2. Filo PTFE (monofilamentare)

Il filo di Nylon è disponibile con o senza cera e in vari gusti.

Poiché questo tipo di filo si compone di più filamenti di nylon, può succedere che si rompa o che si sfaldi, specialmente tra i denti con stretti punti di contatto.

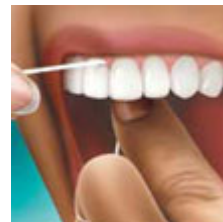
Mentre un filo più costoso con un singolo filamento (PTFE) scivola più facilmente tra i denti, anche tra quelli più ravvicinati, ed è più resistente. Se usati correttamente, entrambi i tipi di filo sono eccellenti per rimuovere placca e residui.



Usare circa 45 cm, lasciando un paio di centimetri con cui lavorare.



Seguire delicatamente le curve dei denti.



Assicuratevi di pulire sotto la linea delle gengive ma evitate di sbattere il filo sulle gengive