

In cosa consiste 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 è importante in generale per tutto l'organismo. L'igiene preventiva giornaliera, che include l'uso dello spazzolino e del filo interdentale, aiuta a tenere sotto controllo i problemi prima che questi peggiorino;

E' molto meno costoso e doloroso prendersi cura quotidianamente dei propri denti che trascurarli e farli aggravare.

Proteggere i denti con buone abitudini quotidiane è fondamentale.

Affianchiamo proprio per questo genitori e figli insegnando la prevenzione e la cura del sorriso.

Cio' significa:

- I denti sono puliti e privi di residui di cibo negli spazi interdentali
- Le gengive sono di colore rosa e non fanno male, o non sanguinano quando laviamo i denti o usiamo il filo interdentale
- L'alitosi non è 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, è opportuna una visita dal vostro dentista. Ognuno di questi sintomi infatti indica un problema.

CONSIGLI UTILI:

1. E' importante spazzolare i denti per almeno 2 minuti al termine di ogni pasto. Dedicare meno tempo significa non eliminare completamente la placca batterica da denti e gengive. Quando spazzoli parti dalla gengiva e, inclinando di 45° lo spazzolino rispetto all'asse del dente, agisci verticalmente con azione rotatoria dalla gengiva verso il dente. Ricordati di passare lo spazzolino sia sulla superficie esterna sia su quella interna dei denti e di spazzolare la lingua per rimuovere i batteri che possono causare alitosi.
2. Dedicare la stessa attenzione ai denti anteriori e posteriori.
3. Non dimenticare di cambiare lo spazzolino ogni 3 mesi perché quando le setole perdono compattezza non riescono a garantire un'efficace azione pulente.
4. Ti consigliamo di comprare uno spazzolino con setole di durezza media
5. Quando hai finito di spazzolare i denti passa il filo interdentale (almeno una volta al giorno) agendo delicatamente tra i denti e assecondando la loro curvatura naturale. Non sfregare il filo sulla gengiva, altrimenti rischi di danneggiarla, e termina con un risciacquo.
6. Il collutorio non è indispensabile e non sostituisce l'uso dello spazzolino ma, per la cura e la profilassi di condizioni particolari, è molto efficace. Sull'eventuale uso e sulla scelta del collutorio più adatto ti consigliamo di chiedere il nostro parere.
7. Ti suggeriamo di effettuare una visita di controllo almeno una volta l'anno, anche se non hai problemi particolari. Questo ti aiuterà a prevenire l'insorgere di carie o di altri disturbi e ti consentirà di chiedere consigli su come prenderti cura di denti e gengive.
8. Ricorda che la salute della bocca dipende anche da una corretta alimentazione. Evita un consumo eccessivo di bevande e cibi zuccherati; non eccedere con l'alcol e non fumare. Poiché i denti si formano nel ventre materno, una dieta sana è fondamentale per le future mamme. Alimenti ricchi di calcio come latticini, frutti secchi e soia sono particolarmente indicati per sviluppare denti e ossa forti nei lattanti.

9. Avere cura dei propri denti è una buona abitudine da incoraggiare fin dalla tenera età. Aiutate i vostri figli a capire l'importanza di lavarsi i denti regolarmente e rendetegli il compito divertente. Per i primi anni di vita sarete voi a dover eseguire la pulizia, ricordando che anche le gengive dei bambini possono essere pulite dopo i pasti strofinando un panno umido o una garza per rimuovere eventuali residui di placca.

Uso Corretto dello spazzolino



Posizionare lo spazzolino inclinandolo di 45 gradi contro il margine gengivale e spazzolare o ruotare allontanandosi dal margine gengivale.	Spazzolare delicatamente l'esterno, l'interno e la superficie di ogni dente con movimenti veloci avanti e indietro.	Spazzolare delicatamente la lingua per rimuovere i batteri e rinfrescare l'alito.
---	---	---

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.
---	---	---