


ISTRUZIONI PER UNA CORRETTA IGIENE ORALE



- Spazzola i denti per almeno 3 minuti dopo ogni pasto.
- Scegli uno spazzolino con manico rigido, dritto, con setole in nylon di durezza media/morbida e sostituiscilo almeno ogni 2-3 mesi.
-  Utilizza un dentifricio con fluoro, senza eccedere nelle quantità.
- Utilizza un filo interdentale non cerato, e/o scovolini negli spazi interdentali dopo lo spazzolamento. Almeno una volta al giorno. Preferibilmente la sera.
- Valuta insieme al tuo odontoiatra l'eventuale utilizzo di collutori.

TECNICA DI SPAZZOLAMENTO

SUPERFICI ESTERNE

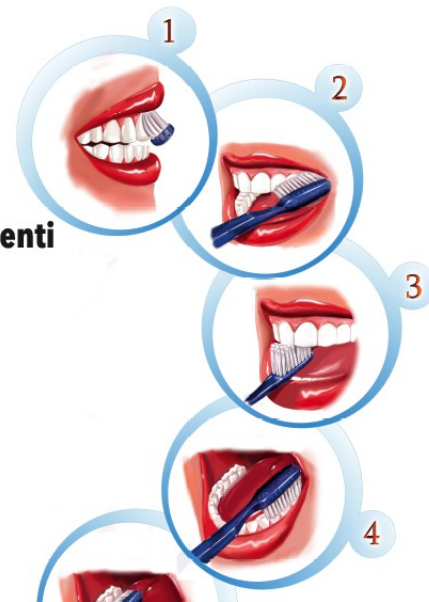
- Partire con lo spazzolino inclinato di 45° rispetto all'asse dei denti a livello dell'attaccatura della gengiva ai denti, effettuare un delicato movimento di vibrazione per permettere alle setole di penetrare nel solco gengivale, compiere un leggero ma deciso movimento di rotazione dalla gengiva verso i denti

SUPERFICI INTERNE

- Sono le più difficili da pulire. Anche in queste zone è importante compiere un movimento rotatorio dal margine gengivale verso la superficie masticatoria del dente.

SUPERFICI MASTICATORIE

- Uniche regioni sulle quali è consentito effettuare movimenti di spazzolamento orizzontali.



USO CORRETTO DEL FILO INTERDENTALE

- Tagliare un segmento di filo interdentale, sottile non cerato, di circa 30-40 cm..
- Avvolgere entrambe le estremità del filo attorno alle dita (indice o medio) ed impugnare il filo teso con i polpastrelli di pollice ed indice.
- Trovare un appoggio con le dita vicino alla zona di pulizia.
- Inserire delicatamente il filo nello spazio interdentale senza traumatizzare la papilla gengivale.
- Grattare più volte, sempre in direzione gengiva/dente, fino a percepire un chiaro attrito.
- Abbracciare il dente con il filo, formando una C
- Ogni volta che si estrae un filo per pulire il dente successivo è consigliabile far scivolare leggermente il nastro in modo da usarne un tratto pulito. Iniziare dall'ultimo dente di un lato e terminare con l'ultimo molare del lato opposto.

