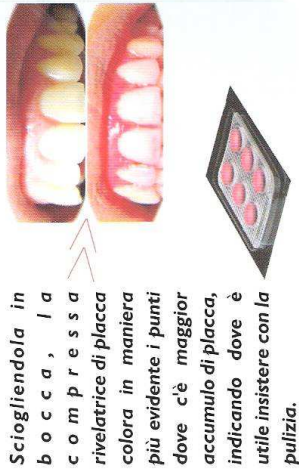
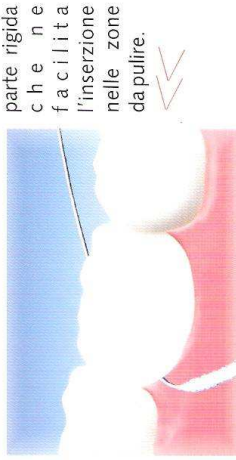


Per capire quali sono le zone dove si accumula la placca e per controllare il corretto uso del **filo interdentale** e dello **spazzolino**, possono essere utili le **compresse rivelatrici di placca**.



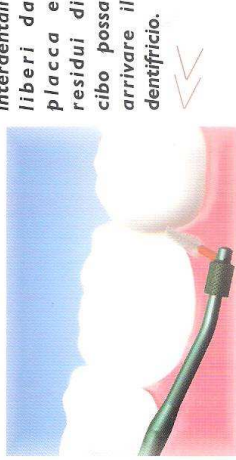
Sciogliendola in bocca, la compressa rivelatrice di placca colora in maniera più evidente i punti dove c'è maggior accumulo di placca, indicando dove è utile insistere con la pulizia.

Nei casi in cui vi sia difficoltà a passare il **filo interdentale**, o siano presenti ponti, impianti o apparecchi ortodontici, può essere utile l'uso degli **scovolini interdentali** o di fili appositi, dotati di una parte rigida che ne facilita l'inserzione nelle zone da pulire.



Gli scovolini interdentali si usano, inserendoli e facendoli scorrere tra dente e dente vicino la gengiva con delicati movimenti.

E' consigliabile utilizzare lo scovolino interdentale prima dello spazzolino, in modo che negli spazi interdentali liberi da placca e residui di cibo possa arrivare il dentifricio.



Il vostro dentista e il suo staff, potranno aiutarvi ad usare correttamente questi strumenti ed eventualmente suggerirvi i prodotti più adatti per mantenere sani denti e gengive.

- Spazzolino* _____
- Dentifricio* _____
- Filo interdentale* _____
- Scovolino interdentale* _____
- Aghi passafilo* _____
- Forsella passafilo* _____
- Compresse rivelatrici di placca* _____
- Collutorio* _____

PER MANTENERE SANO IL VOSTRO SORRISO, VI BASTANO POCHI MINUTI AL GIORNO. SEGUITE QUESTE SEMPLICI REGOLE:

Spazzolate i denti dopo ogni pasto.

Pulite tra dente e dente almeno una volta al giorno con **filo interdentale** o con altri ausili adatti.

Seguite una dieta sana e bilanciata, limitando gli spuntini fuori pasto.

Regolari visite di controllo e sedute di igiene professionale in studio sono fondamentali per mantenere il vostro sorriso sano a lungo.



Tutti i diritti riservati. Ogni riproduzione vietata. Distribuito da www.dentalk.it - Tel. 0444 416295

SPAZZOLINO E FILO

INTERDENTALE - COME USARE LO SPAZZOLINO - COME USARE IL FILO INTERDENTALE



AMBULATORIO DENTISTICO "MADONNA BIANCA"
Dott. M. CORRADINI - dott. A. ROSSI
38100 TRENTO - Via Menguzzato, 87/B
Tel. 0461.334642 - Fax 0461.394698
e-mail: dentisticorona@dnnet.it
Codice fiscale e Partita IVA 01491540221
EU IBAN BTB: IT 65 R 03240 01804 000004060011



Sui denti si forma costantemente la **placca**, che è la causa principale di carie e disturbi gengivali.

La placca è una pellicola bianca-giallastra composta da batteri e residui di cibo e saliva, che si attacca ai denti, soprattutto nei punti in cui la pulizia risulta più difficile, cioè solchi dentali della superficie masticatoria, spazi tra dente e dente e bordo gengivale.

Se per rimuovere placca e particelle di cibo dalla superficie dei denti è sufficiente usare lo **spazzolino**, per la pulizia tra dente e dente, è necessario usare il **filo interdentale**.

Quando non si pulisce regolarmente con spazzolino e filo interdentale, la placca solidifica formando il tartaro. Placca e tartaro non rimossi possono irritare e infiammare le gengive. Questa è la fase iniziale e reversibile dei disturbi gengivali (GENGIVITE), che se non curata, può aggravarsi (PARODONTITE) provocando danni irreversibili al tessuto osseo di sostegno con possibile perdita di denti.

Per mantenere sani denti e gengive, è importante spazzolare i denti dopo ogni pasto, con maggiore attenzione la sera prima di coricarsi.

Normalmente, lo **spazzolino** deve avere setole morbide e arrotondate e non essere troppo grande, in modo da poter raggiungere agevolmente tutte le superfici dei denti.

Spazzolini consumati, oltre a non permettere un'igiene corretta, possono danneggiare le gengive; lo **spazzolino** dovrebbe quindi essere cambiato ogni due o tre mesi o, appena le setole sono consumate o piegate. Per esigenze particolari il vostro dentista potrebbe consigliarvi uno **spazzolino** specifico adatto al caso. L'uso di un dentifricio contenente fluoro aiuta a proteggere i denti dalla carie.

E' importante spazzolare i denti accuratamente, ma con delicatezza: movimenti troppo energici, spazzolini con setole troppo dure o consumate possono provocare irritazioni, recessioni gengivali e ABRASIONI DENTALI.



COME USARE LO SPAZZOLINO

Ecco i punti da seguire per usare correttamente lo **spazzolino**:



1. Posizionare lo **spazzolino** con un angolo di 45° rispetto alla gengiva.



2. Muovere lo **spazzolino** delicatamente avanti e indietro con movimenti brevi in modo da pulire un dente per volta, spazzolando la superficie esterna ed interna dei denti.



3. Usare la punta dello **spazzolino** per pulire la superficie interna dei denti anteriori con un delicato movimento dall'alto al basso per i superiori e dal basso all'alto per gli inferiori.



4. Spazzolare la superficie masticatoria dei denti posteriori con un movimento avanti e indietro. Spazzolare la lingua per rimuovere i batteri e rinfrescare l'alto.



Lo **spazzolino** rimuove la placca dalla superficie esterna dei denti, ma non arriva nella zona tra dente e dente: questo si può fare con il **filo interdentale**.

SPAZZOLINO E FILO INTERDENTALE

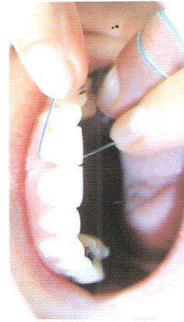
COME USARE IL FILO INTERDENTALE

Usare il **filo interdentale** è essenziale per prevenire carie e disturbi gengivali, i quali molto spesso iniziano proprio dalla zona tra dente e dente.

Ecco i punti da seguire per usare correttamente il **filo interdentale**:



1. Togliere circa 50 cm. di **filo interdentale** e arrotolarne le due estremità attorno a ciascun dito medio. Su una delle dita si arrotolerà il **filo** a mano a mano che diventerà sporco. Tenere il **filo** teso tra i pollici e gli indici. Guidare il **filo** tra i denti strofinando delicatamente. Per evitare di ferire le gengive, non forzare il **filo** contro di esse.



2. Quando il **filo** raggiunge la curva gengivale, curvarlo a forma di C verso il dente. Delicatamente, farlo scorrere nello spazio tra gengiva e dente, poi strofinare il lato del dente allontanandosi dalla gengiva.



3. Ripetere la procedura per ogni dente, senza dimenticare la parte posteriore dell'ultimo dente.