

LO SPAZZOLAMENTO IN POCHE MOSSE

Bagnare lo spazzolino e mettervi un po' di dentifricio. Non è la quantità di dentifricio ma è la qualità di quest'ultimo a determinarne l'efficacia.

Aprire leggermente la bocca e spazzolare i denti a gruppi di due o tre elementi alla volta. Si comincia dal fondo facendo sì che le setole dello spazzolino, inclinate di circa 45 gradi, compiano una rotazione verso l'esterno, sempre dalla gengiva verso il dente (Fig. 1).



Evitare di spazzolare i denti con un movimento orizzontale (sinistra-destra)!!!



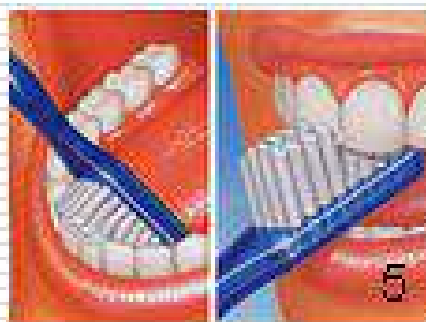
Il movimento deve essere effettuato sia all'interno che all'esterno dell'arcata dentale (Fig. 2 e 3).

In caso di denti sensibili o di tessuti gengivali sottili e vulnerabili, occorre posizionare lo spazzolino completamente sulla gengiva e fargli compiere un movimento rotatorio verso il dente.

La superficie masticatoria dei denti v'è spazzolata
sempre con movimenti dal dietro verso l'avanti
(Fig. 4).



***Tempo minimo da dedicare allo spazzolamento
3 minuti ,
esercitando una forza non troppo elevata!!!***

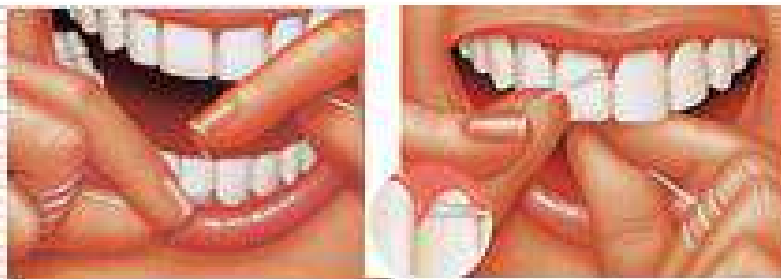
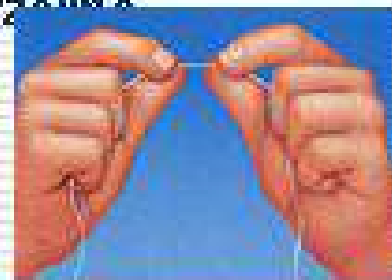


***Spazzolare i denti dopo ogni pasto, almeno
3 volte al giorno!!***

IL FILO INTERDENTALE... FACILMENTE

Il filo interdentale serve a pulire gli spazi interdentali non raggiungibili con lo spazzolino

Tagliare un pezzo di filo lungo circa 30 cm e avvolgere le due estremità intorno all'indice o al dito medio di ciascuna mano. Con il dito indice aiutiamo il filo ad oltrepassare il punto di contatto degli elementi dentali, facendo attenzione a non applicare una forza eccessiva, in quanto potremmo ferire la mucosa gengivale (es: Oral-B Satin Tape-menta).



Far scorrere leggermente il filo avanti e indietro, avvolgendolo prima verso un dente, poi verso l'altro; ripetere l'operazione per ogni spazio interdentale.

Quando gli spazi interdentali sono molto ristretti e impediscono il passaggio del filo interdentale, soprattutto in presenza di protesi dentarie o bloccaggi ortodontici (retainer), è possibile ricorrere all'ausilio di fili con una estremità rigida da farvi passare al disotto (es: Superfloss-Oral-B).



I fili interdentali sono indispensabili per raggiungere il solco gengivale tra un dente e l'altro ed è obbligatorio il loro utilizzo nei pazienti che presentano impianti osteointegrati (es: Curaprox DF 844 bridge and implant).