

Igiene Orale

...l'arma piu' efficace per la prevenzione delle malattie di denti e gengive.

Pulire i denti con lo spazzolino è solo apparentemente un'operazione molto facile: la maggior parte delle persone, infatti, pulisce i denti in modo scorretto. Il primo problema è quello di scegliere uno spazzolino giusto: gli spazzolini migliori sono quelli in setola artificiale, perché le setole naturali sono meno igieniche, e hanno punte irregolari e non arrotondate che possono ledere le gengive. Molto importante inoltre è la scelta della dimensione, forma, durezza e lunghezza delle setole. Si passa dallo spazzolino che ha le setole centrali più alte di quelle laterali a quello con le setole tutte della stessa lunghezza, dallo spazzolino con un solo ciuffo di setole, utili per pulire le superfici degli ultimi molari, le superfici della lingua e del palato, allo spazzolino elettrico che può costituire una valida alternativa allo spazzolino manuale.

In ogni caso le setole dello spazzolino sono da preferire di durezza media e a testina corta.

L'igiene orale domiciliare (iod) è talmente importante nella prevenzione delle malattie dei denti e delle gengive che riteniamo particolarmente utile fornire un memorandum cui attenersi per renderla efficace al massimo grado:

- **Spazzola i denti per almeno 2 minuti ogni pasto** (al di sotto di questo tempo è difficile eliminare completamente la placca batterica da denti e gengive. Potresti impostare un timer all'inizio dello spazzolamento che ti aiuti a non accorciare il tempo necessario);

- **Cambia lo spazzolino spesso.**

Quando le setole hanno perso la loro compattezza non esercitano più un'efficace azione di pulizia. Il tempo normalmente indicato è di 2 mesi ma accorciandolo un po' si aumenta la qualità dello spazzolamento.

- **Passa lo spazzolino sui denti anteriori e posteriori**



allo stesso modo.

In genere si tende a trascurare la parte posteriore delle arcate a vantaggio dei denti davanti. Se si mantiene questa cattiva abitudine a lungo i denti molari e le loro gengive ne risentiranno.

- **Utilizza un dentifricio fluorato.** Il fluoro esercita un'azione protettiva, antisettica e remineralizzante sullo smalto dentale.

- **Compra spazzolini con setole artificiali che hanno le punte perfettamente arrotondate.** Le setole naturali hanno punte irregolari e cave, trattengono sostanze al loro interno e non hanno un'azione di sfregamento ottimale come quelle artificiali.

- **Usa preferibilmente spazzolini con setole di durezza media** a meno che il tuo dentista, per motivi particolari, non ti consigli diversamente.

- **Effettua lo spazzolamento dei denti** tenendo la testina dello spazzolino in posizione leggermente obliqua (45°), con un movimento dal basso verso l'alto e dall'alto verso il basso; il movimento deve essere non esattamente verticale, ma leggermente rotatorio, per permettere una buona spazzolatura anche degli spazi interdentali e del colletto. L'igiene del cavo orale ri-



chiede una corretta spazzolatura delle gengive, che contribuisce ad attivare la circolazione sanguigna: in questo modo è possibile prevenire le parodontopatie.

- **Quando hai finito di spazzolare i denti passa il filo interdentale**, in quanto ci permette di eliminare la placca batterica adesa alle superfici dentali cosiddette mesiali e distali (o interprossimali) del tutto inaccessibili allo spazzolamento ordinario, e pulisci la lingua con strumenti appositi. Quest'ultima è un'ottima abitudine per la prevenzione di carie, parodontopatie e disturbi dell'alito (alitosi).

- **Eseguendo un corretto spazzolamento dei denti** associato all'utilizzo del filo interdentale e del pulisci lingua non è necessario di routine effettuare anche sciacqui con i colluttori. Questi ultimi si rendono però indispensabili per la cura e la profilassi di condizioni particolari.

- **Periodicamente vai dal tuo dentista** per effettuare una pulizia orale professionale (iop), che di norma è ogni 6 mesi, a meno che il tuo dentista non ti consigli diversamente.

Domande frequenti....

Spazzolino manuale o elettrico?

Ancora troppe persone si lavano i denti solo per avere la sensazione di freschezza del cavo orale e sentirsi a proprio agio nei rapporti interpersonali, mentre c'è poi un'altra quota di persone che si lascia semplicemente catturare dai gadget prodotti per la pulizia dei denti. Spesso quindi manca la consapevolezza dell'importanza dell'igiene orale per la salute dei denti e gengive. Nonostante le performance degli spazzolini elettrici siano migliori, i benefici di una regolare pulizia con lo spazzolino non si limitano all'uso di quello elettrico, che quindi non è strettamente necessario, per quanto possa dare migliori risultati di pulizia. Rimane possibile pulire i denti perfettamente solo con lo spazzolino manuale, l'importante è ricordare che l'igiene orale deve essere un comportamento quotidiano e regolare.

Per la corretta igiene orale ha maggior importanza lo spazzolino o il dentifricio?

Ai fini della pulizia delle superfici dentali e dell'igiene orale, lo spazzolino riveste un'importanza assai superiore a quella del dentifricio; infatti l'eliminazione della placca batterica è un fenomeno di rimozione mecca-

nica, ottenuta con lo spazzolamento dei denti.

Il dentista di fiducia rappresenta comunque il punto di riferimento per i tuoi denti e gengive. Ricorda inoltre che le visite di controllo periodiche e programmate garantiscono il benessere della tua bocca.

*A cura del gruppo delle assistenti
alla poltrona degli studi dentistici
Dott. Stefano Princivalle*



Serena, Valentina, Dr. Princivalle, Francesca

Dr. Princivalle Stefano Odontoiatra

Protesi fissa - Protesi rimovibile
Sbiancamento dentale

Implantologia - Chirurgia orale - Ortodonzia
Odontoiatria legale e assicurativa

• Granzette di Rovigo •

Via Adige, 24 - Tel. 0425.361295

• Porto Tolle (RO) •

Via Matteotti, 212 - Tel. 0426.380620