

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

**La placca è una pellicola bianco-giallastra composta da batteri e residui di cibo, che si attacca soprattutto negli spazi tra dente e dente e vicino alla gengiva.**

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).**

**Se la gengivite non è curata, può provocare danni irreversibili distruggendo il tessuto osseo di sostegno (PARODONTITE) 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 con delicatezza: movimenti troppo energici, spazzolini con setole troppo dure o consumate possono provocare irritazioni 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'alito.



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**.

## 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. Tagliare** 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.



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.**

**Non usare mai lo scovolino interdentale con dentifricio in modo da non dar luogo ad abrasioni.**

