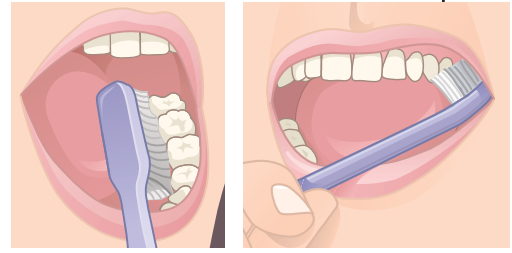


## COME PULIRE I DENTI

Le più comuni malattie della bocca sono causate dalla **placca batterica**. Quest'ultima è una sottile pellicola, invisibile a occhio nudo, che aderisce ai denti e a tutte le altre superfici presenti nel cavo orale (lingua, guance, protesi, apparecchi) e ospita i batteri che provocano carie, gengiviti e parodontiti. Per proteggere a lungo la salute dei denti occorre pulirli accuratamente e mantenere nel tempo una buona igiene della bocca che spesso può sembrare pulita, pur non essendolo veramente.



Tenere lo spazzolino inclinato a 45° e spazzolare le parti del dente rivolte verso l'esterno e verso l'interno con un movimento circolare seguito da uno verticale, per allontanare la placca dalla gengiva

### Usare lo spazzolino

Lo spazzolino è lo strumento principale per l'igiene quotidiana dei denti. Per orientarsi nella vasta scelta in commercio, occorre tenere presente che lo spazzolino deve essere **comodo da impugnare** e avere la testina piccola per raggiungere anche i denti posteriori.

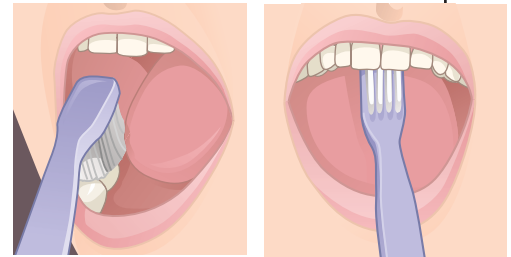
Le **setole** devono essere **sintetiche**, non troppo dure e con le punte arrotondate, ma soprattutto lo spazzolino deve essere cambiato spesso (almeno ogni due mesi). Lo spazzolino elettrico può costituire un'ottima alternativa a quello tradizionale.

È importante il modo in cui i denti vengono spazzolati: devono essere pulite con la stessa cura tutte le parti del dente, anche quelle più nascoste.

Una delle tecniche consigliate è indicata qui a lato.

Bisogna spazzolare i denti almeno due volte al giorno (mattino e sera) per una durata minima di due minuti (**attenzione**: si tende sempre a sovrastimare la durata dello spazzolamento). Per completare la pulizia è bene spazzolare delicatamente anche la lingua.

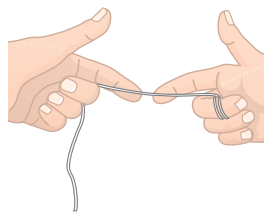
Nelle persone con particolari problemi, per esempio anziani o disabili, lo spazzolino tradizionale può essere sostituito dallo *spazzolino elettrico*.



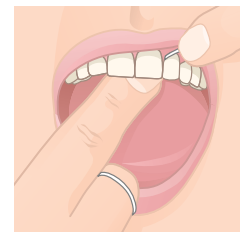
Il movimento orizzontale è meno efficace e deve essere limitato alla superficie masticatoria del dente. Con la punta dello spazzolino pulire la parte interna dei denti anteriori, superiori e inferiori

### Pulire gli spazi tra i denti

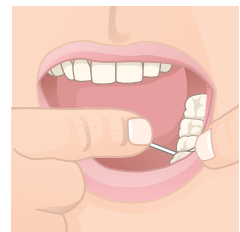
La bocca non può dirsi pulita se, almeno una volta al giorno, non vengono puliti anche gli spazi tra i denti, difficilmente raggiungibili con lo spazzolino. Lo strumento principale è il filo interdentale il cui uso corretto è mostrato nelle figure qui a lato.



Estrarre 40 centimetri circa di filo interdentale e avvolgerli intorno alle dita medie di entrambe le mani



Appoggiare gli indici sul filo, lasciando uno o due centimetri di spazio



Fare passare delicatamente il filo fra i denti alzandolo e abbassandolo

### NOTE