

10 CONSIGLI UTILI PER UNA CORRETTA IGIENE ORALE



Dr. Marco
Griffo



Segnali d'allarme

L'arrossamento, il gonfiore e/o il sanguinamento delle gengive, sono segnali d'allarme da non sottovalutare, che indicano che la placca batterica ha iniziato la propria azione lenitiva.

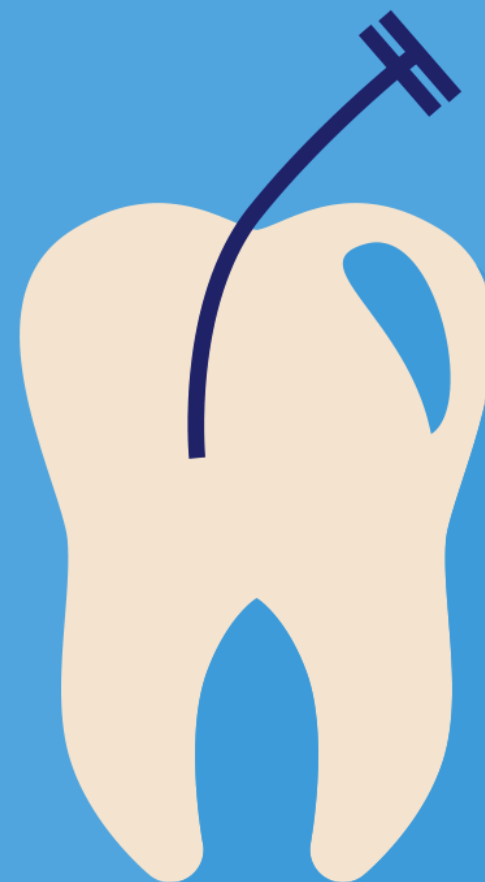
Per evidenziare l'eventuale presenza di placca si può anche ricorrere a specifici rivelatori che colorano temporaneamente le aree colpite da questo problema.





La prevenzione

L'**igiene orale** è la principale arma che abbiamo a disposizione per *combattere la placca*.
Richiede non un'applicazione costante ma anche strumenti adeguati: *spazzolino, dentifricio, filo interdentale, scovolino e collutorio*.

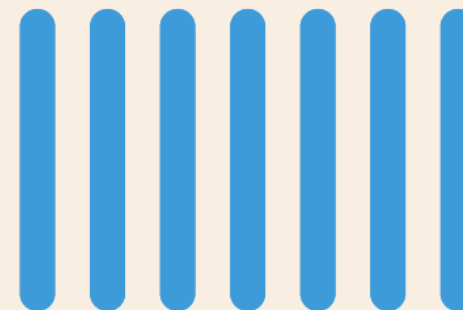
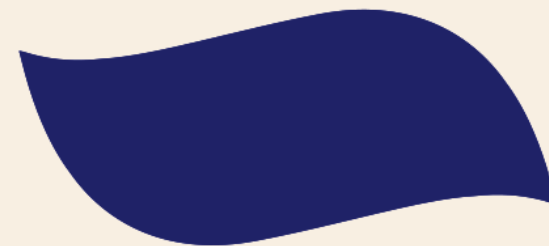




Lo spazzolino

Non tutti gli spazzolini sono uguali. Il tuo dentista saprà consigliarti quello più corretto per i tuoi denti; in genere è opportuno optare per spazzolini a testina media, piccola e dritta con setole di nylon.

È necessario pulire i denti con lo spazzolino ad ogni pasto e almeno tre volte al giorno. Il tempo minimo da dedicare ad ogni operazione di spazzolamento dei denti va da tre ad otto minuti.





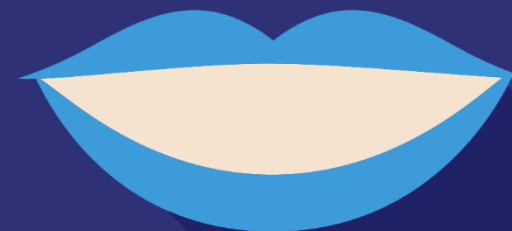
Il movimento corretto

Scegliere lo spazzolino giusto è importante ma lo è altrettanto un suo uso corretto. Occorre *pulire tutti i denti*, due o tre alla volta, e in tutte le loro parti.

La pulizia dovrebbe *cominciare dai denti posteriori*, tenendo le setole dello spazzolino inclinate di circa 45° e facendo compiere loro una rotazione che va dalla

gengiva verso il dente: un'operazione questa da ripetersi su tutte le superfici, interna ed esterna.

La pulizia di incisivi e canini dovrebbe avvenire inserendo lo spazzolino in modo che il suo asse lungo sia parallelo all'asse lungo del dente e spazzolando in senso circolare dalla gengiva verso il dente.





Il dentifricio

Non è importante quanto dentifricio si usa: ne basta poco, ma l'importante è che sia di buona qualità.

Anche in questo caso **spetta al dentista consigliare la formula adatta** (ad azione anticarie, antitartaro, ecc.) alle condizioni dei tuoi denti e del cavo orale.





Il filo interdentale

Per arrivare agli spazi non raggiungibili dallo spazzolino si deve *ricorrere al filo interdentale*.

Il movimento corretto è solo in senso verticale facendo attenzione a non ferire le gengive con l'utilizzo di fili piatti non taglienti ed in materiale goretex (tessuto non tessuto).

In presenza di ponti su denti naturali o di ponti su impianti viene utilizzato un filo interdentale con caratteristiche diverse da quelle tradizionali, con un estremo rigido per consentire il facile inserimento negli spazi attraverso i ponti e la restante parte una spugnetta che permette facilmente il trascinalimento o *rimozione della placca batterica*.



Il collutorio

Per contrastare l'adesione della placca si può **ricorrere a colluttori**, in particolare, con effetto barriera che prevengono l'adesione e la colonizzazione microbica.





Alimentazione

Lo zucchero è *una delle principali cause della carie.*

Per questo è bene limitarne il consumo.





Cosa evitare

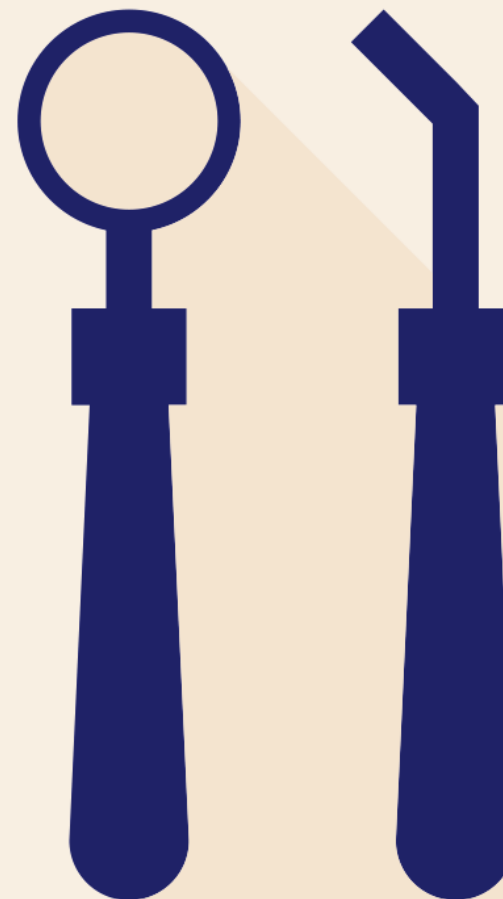
*Il fumo macchia i denti e ne accelera
l'invecchiamento, causando una discromia dello
smalto (alterazione del colore dello smalto).*





La pulizia presso il dentista

Per quanto si possa avere cura della propria **igiene orale**, *fra i denti rischia di formarsi tartaro e placca batterica che spetta al dentista rimuovere con interventi di pulizia* da svolgersi circa **quattro volte l'anno**, secondo i casi.



10 CONSIGLI UTILI PER UNA CORRETTA IGIENE ORALE



Contatta il tuo dentista Marco Griffo
per avere tutti i riguardi nei
confronti della salute della tua
bocca.

*Studio Dentistico
a Palermo da tre generazioni*

Via Giuseppe Alessi, 44
già via dell'Autonomia Siciliana
90143, Palermo

Telefono: +39 091 344 546

Mobile: +39 348 45 55 705

Powered by
GruppoUbiqui
Icons by freepick.com

✉ **f** 📱
Dr. Marco
Griffo