

# CONSIGLI E RACCOMANDAZIONI PER UNA CORRETTA IGIENE ORALE



Per il benessere è essenziale una buona igiene orale, quindi, dedicare quotidianamente qualche minuto alla pulizia dei denti aiuta a mantenerli sani tutta la vita. La causa principale di carie e infiammazioni gengivali è la placca batterica, che può essere rimossa solo adottando una tecnica corretta di igiene orale domiciliare.



**SPAZZOLAMENTO** Una tecnica di spazzolamento sistematica e corretta è fondamentale per un'igiene orale efficace: la placca batterica infatti può essere rimossa solo con un'azione meccanica di strofinamento. Evitare comunque di spazzolare con movimenti orizzontali troppo energici. Sostituire lo spazzolino nel momento in cui comincia ad aprirsi a ventaglio e ad essere usurato: le setole perdono la caratteristica fondamentale di avere la punta arrotondata e possono provocare danni alle gengive. Spazzolare i denti almeno due volte al giorno per un tempo minimo di 2 minuti.

## CORRETTO UTILIZZO DEL FILO INTERDENTALE



## CORRETTO UTILIZZO DELLO SCOVOLINO



# PAZIENTI CON APPARECCHI ORTODONTICI: RACCOMANDAZIONI DI IGIENE ORALE

Con l'apparecchio, avere una buona igiene orale è ancora più importante. La placca si forma rapidamente intorno all'apparecchio ortodontico. Per prevenire le malattie gengivali e la carie, occorre pulire denti e apparecchio. Usare un regolare spazzolino non è abbastanza; occorrono spesso strumenti specifici per la pulizia. La sua Igienista Dentale potrà guidarla sulla scelta dei prodotti più adatti e mostrarle l'utilizzo. Se si dispone di un apparecchio mobile bisogna assicurarsi di pulirlo usando spazzolino e dell'acqua.

