



## CONSIGLI E STRUMENTI PER UN'EFFICACE IGIENE ORALE

### Come lavarsi i denti

Per svolgere una corretta pulizia dei denti è necessario inclinare lo spazzolino a 45 gradi rispetto ai denti effettuando movimenti verticali rispetto alla superficie dentale, dall'alto verso il basso.

E' molto importante che i movimenti coinvolgano l'intero arco dentale superiore ed inferiore, avendo cura di passare lo spazzolino anche nelle arcate interne e negli spazi interdentali.

Bisogna spazzolare anche la lingua per eliminare batteri e migliorare l'igiene della bocca, con effetti benefici anche sull'alitosi.

### Gli strumenti per una corretta igiene orale

**Lo spazzolino:** la testina dello spazzolino deve essere di dimensioni ridotte così che possa raggiungere facilmente tutti gli angoli della bocca per una pulizia più completa e profonda. Le spazzole devono essere fatte di setole artificiali, in nylon e di media durezza. E' buona norma cambiare spesso lo spazzolino, almeno una volta ogni due o tre mesi. Per chi ha problemi a raggiungere le parti più profonde del cavo orale è consigliato l'uso dello spazzolino elettrico così da facilitare la pulizia dei denti.

**Il dentifricio:** svolge un'azione intensificatrice della pulizia realizzata con lo spazzolino. Vi sono vari tipi di dentifricio a seconda delle specifiche esigenze. Sono comunque particolarmente indicati dentifrici poco abrasivi, così da non rovinare la superficie dei denti, e ricchi di fluoro per proteggere i denti.

**Il filo interdentale:** deve essere usato quotidianamente dopo l'igiene tramite lo spazzolino. Va passato tra i denti e sotto le gengive così da togliere residui di placca batterica che si annidano sui denti.

**Il collutorio:** ai fini di una corretta igiene orale non è obbligatorio l'uso del collutorio. E' comunque buona norma consultare il proprio dentista di fiducia riguardo all'uso di questo prodotto e farsi consigliare quello più indicato per la propria specifica situazione.



**UNISALUTE**

[www.unisalute.it](http://www.unisalute.it)

Testi a cura di: Unisalute S.p.A in collaborazione con Dott. Gianfranco Politano Odontoiatra - Libera Docenza c/o Università "La Sapienza" di Roma

## Consigli per la prevenzione e la cura dell'igiene orale



**UNISALUTE**  
Specialisti nell'assicurazione salute

Il benessere fisico di tutto il corpo passa anche attraverso una bocca sana e curata. Bastano poche e semplici azioni quotidiane per prevenire molti problemi legati a denti e gengive, che, se non curati, possono avere ripercussioni anche gravi sul benessere generale di tutto il nostro organismo.

### Pulizia quotidiana dei denti

La principale azione preventiva per una corretta igiene orale è la **pulizia costante e quotidiana dei denti**. E' infatti buona norma lavarsi i denti almeno tre volte al giorno dopo i pasti principali, evitando pasti intermedi qualora non vi sia la possibilità di usare lo spazzolino nell'immediato.

### Visite periodiche dal dentista

L'igiene orale domestica non è sufficiente a garantire la corretta pulizia della bocca. **E' indispensabile affidarsi a professionisti per verificare periodicamente la salute del cavo orale e dei denti** effettuando una vera prevenzione attiva e intervenendo con azioni specifiche per curare eventuali problemi. Per prevenire efficacemente la necessità di curarsi, bisogna recarsi dal dentista almeno una o due volte l'anno per effettuare un controllo completo e garantirsi quindi un'ottima salute orale.

### Alimentazione corretta

Per tutelare la salute della bocca è importante prestare attenzione anche a ciò che si mangia, limitando il consumo di dolci, chewing-gum e zuccheri che possono provocare l'accumulo di depositi di zuccheri tra i denti. **E' importante consumare alimenti ricchi di calcio e fluoro (latte, yogurt, pesce, spinaci, acqua minerale) minerali preziosi per la salute e la protezione dei denti**. Durante la masticazione, inoltre, molti alimenti quali verdure crude e frutta, agiscono efficacemente sul cavo orale, svolgendo una funzione detergente sulla superficie dentale e sulla lingua, apportando benefici contributi.

## I principali problemi della bocca

### → Carie

E' provocata dall'azione degli acidi della placca batterica che agiscono intaccando prima lo smalto dei denti e poi, con il passare del tempo, si annidano più in profondità. La carie causa dolore ai denti, sensibilità al caldo/freddo e, se non curata tempestivamente, può raggiungere la polpa del dente provocando forte dolore spontaneo e addirittura la perdita del dente stesso.



### → Placca dentaria

E' un deposito trasparente di batteri che si annida sui denti ed è la causa principale delle gengiviti e della carie. Se non rimossa, la placca batterica provoca il tartaro, rovinando i denti a causa dell'acido che ne intacca lo smalto. La placca si forma naturalmente all'interno del cavo orale, ma aumenta dopo i pasti a causa degli alimenti che ingeriamo e della saliva. E' quindi fondamentale effettuare un'accurata pulizia al termine di ogni pasto per contrastare più efficacemente la formazione della placca.

### → Gengiviti

Sono infiammazioni delle gengive provocate dai batteri presenti nel cavo orale formati dalla placca batterica. Questi infettano le gengive arrivando ad interessare persino l'osso del dente e comportandone spesso, la caduta. Le gengiviti possono degenerare in parodontiti e parodontiti avanzate, che richiedono l'intervento del dentista per la loro cura.

### → Tartaro

E' un'incrostazione che si forma dalla mineralizzazione della placca batterica sui denti, intorno alle gengive. Fattori quali il fumo e il consumo di caffè tendono a favorire la formazione del tartaro, che può essere rimosso solo dal dentista con un'accurata operazione di ablazione.

### → Sensibilità dentina

Può essere causata dall'uso di dentifrici troppo abrasivi che rovinano lo smalto dei denti rendendoli meno protetti e quindi più sensibili. Anche i cibi e le bevande acide contribuiscono alla sua comparsa. Con l'avanzare dell'età è spesso causata anche dal ritirarsi delle gengive che lasciano maggiormente scoperta la dentina, la parte più sensibile dei denti.

### → Alitosi

E' causata principalmente da scarsa igiene orale per via di un uso non corretto dello spazzolino, che quindi comporta il proliferare di batteri nel cavo orale, e da problemi alle gengive. Altre cause possono essere rintracciate in problemi di digestione o di alimentazione non corretta. E' quindi consigliato seguire un'alimentazione sana ed equilibrata ed effettuare un'igiene orale costante e quotidiana.

## PER SAPERNE DI +

### → Bambini e adolescenti

Fin dai primi mesi di vita è buona norma **curare l'igiene orale dei propri bambini**. Attraverso semplici azioni preventive è infatti possibile evitare il formarsi della carie a cui i più piccoli sono particolarmente sensibili.

### → Gravidanza

Le variazioni ormonali indotte dalla gravidanza, tendono a favorire l'aumento di batteri nel cavo orale e la conseguente formazione di gengiviti. E' quindi consigliabile **curare con molta attenzione la propria igiene orale durante la gravidanza e recarsi dal dentista almeno due volte nell'arco di tutto il periodo di gestazione**.