

IGIENE DELLA LINGUA

I consigli dell'Igienista Dentale

- **Detergere la lingua quotidianamente**, preferibilmente al mattino, utilizzando un apposito **nettalingua**
- Eseguire **3 delicati movimenti** partendo dalla base della lingua (la parte più posteriore) verso la punta. Se questa azione risultasse fastidiosa stimolando il riflesso del vomito, iniziare dalla metà e procedere in avanti, per abituarsi gradualmente a questa pratica
- Assicurarsi che il nettalingua sia integro per non creare lesioni o abrasioni sul dorso della lingua
- Non utilizzare collutori aggressivi o a base alcolica
- In caso di alitosi rivolgersi all'Igienista dentale o all'odontoiatra di fiducia
- **Osservare** periodicamente la lingua: il **dorso**, la **parte inferiore** (sollevando la punta verso), il **palato** e i **due lati**, al fine di individuare **variazioni** nell'**aspetto** (molte lesioni non provocano dolore), nel colore (zone più o meno bianche o rosse) o nella **sensibilità** (bruciore o particolare sensibilità)
- Per qualsiasi dubbio, curiosità, perplessità consulta lo specialista di fiducia

