

LO SPAZZOLINO CONOSCIAMOLO MEGLIO

I consigli dell'Igienista Dentale

- Gli strumenti di elezione per eseguire una corretta igiene orale sono: **spazzolino manuale o elettrico**, abbinato a **strumenti interdentali** (filo, scovolini ecc.).
- La verifica della qualità e della completezza dell'igiene orale domiciliare è possibile grazie all'utilizzo di **evidenziatori di placca** (compresse, gocce, ecc.) di diversi colori.
- Per **spazzolare** correttamente i denti, sono necessari almeno **2 minuti, 2-3 volte al giorno**.
- Con lo **spazzolino manuale** procedere per quadrante, dedicando circa 60 secondi a ciascuna emiarcata (superiore destra e superiore sinistra/inferiore destra e inferiore sinistra) avanzando, per ogni versante, dai denti posteriori agli incisivi.
- **Non** utilizzare spazzolini con **filamenti "duri"** e preferire quelli **medio-morbidi meno lesivi** nei confronti dei tessuti molli e duri.
- Un uso improprio dello spazzolino può creare sui tessuti gengivali delle recessioni, in particolare sulle superfici vestibolari di premolari e canini.
- La frequenza e la forza di spazzolamento possono aumentare il rischio di **abrasioni** sullo **smalto eroso** e sulla **dentina**.
- Gli effetti dannosi sui tessuti duri e molli sono minimizzati con l'uso dello spazzolino elettrico.
- Gli **spazzolini elettrici** con testina rotonda e movimento oscillante rotante sono progettati per pulire un **dente alla volta**.
- Procedendo per quadrante (superiore destro e superiore sinistro/inferiore destro e inferiore sinistro) dedicando circa 30 secondi a ciascuna emiarcata e avanzando dai denti posteriori agli incisivi per ogni versante (vestibolare, palatale/linguale, occlusale).
- La testina deve essere posizionata sul dente (partendo dalla gengiva con direzione gengiva-dente), lasciata agire per alcuni secondi su ogni superficie e spostata lentamente sul dente successivo.
- Lo **spazzolino elettrico** consente una pulizia più approfondita e aiuta a superare ostacoli come l'errata percezione del tempo di spazzolamento, l'incompleta detersione di tutte le aree delle arcate dentali e l'applicazione di una eccessiva pressione durante lo spazzolamento.

