



Sai pulire bene i denti?

Spazzolino, dentifricio e filo interdentale per te non hanno segreti? Sai come sceglierli e usarli? Brava. Un'accurata igiene orale è una polizza per il futuro della tua bocca: ti assicura denti sani e gengive forti. Ma se hai qualche dubbio su come usare questi preziosi strumenti, fai tesoro dei suggerimenti del dottor

Sei sicura di sapere come curare bene la tua bocca? Per esempio, credi che tutti gli spazzolini siano uguali? Non è così. La scelta giusta è uno spazzolino con testa piccola e arrotondata: così quando ti lavi i denti riesci a raggiungere anche gli ultimi molari, in fondo alla bocca. E le setole ideali? Sono disposte su quattro file. E hanno media durezza: troppo dure possono irritare le gengive, troppo morbide non asportano bene la placca batterica. Quanto al dentifricio, preferisci quelli al fluoro, che prevengono placca e carie.

Gianfranco Aiello, odontoiatra a Milano e a Salerno.

- Le mosse giuste per la pulizia? Fingi che lo spazzolino sia una scopa e il dente il pavimento: appoggia le setole contro la gengiva e falle scorrere dalla gengiva verso il bordo del dente, mai viceversa. Ripeti più volte. Non strofinare: rischi di infiammare le gengive e abradere lo smalto.
- Dopo, contro la placca, usa il filo interdentale. Secondo recenti ricerche, su cento carie che colpiscono gli adulti, 95 si localizzano proprio negli spazi tra un dente e l'altro, perché è quasi impossibile pulire questi punti solo con lo spazzolino.
- Denti accavallati? Usa un filo interdentale *a nastro*, piatto e sottile: si infila facilmente anche negli spazi impossibili.
- Denti molto distanziati? Meglio un filo dotato di *microspugnette*: ne aumentano lo spessore.
- Hai un ponte? Prova a pulirlo con la parte rigida del filo *a microspugnetta*: è facile infilarla tra il ponte e la gengiva.
- Se invece hai denti "stretti", con punti di contatto serrati, serve un filo *resistente allo strappo*, che non si sfilaccia. E attenta, se anche questo filo si spezza quando lo usi, vai dal dentista: forse c'è un'otturazione non precisa oppure una carie.
- Per usare il filo correttamente, fai così: arrotola le due estremità sul dito medio di entrambe le mani. Spingi il filo nello spazio tra due denti, piegalo "a C" attorno a uno dei due e fallo scorrere verso l'alto. Ripeti in ogni spazio tra un dente e l'altro. Poi sciacquati la bocca con un po' d'acqua. Ora puoi sorridere!