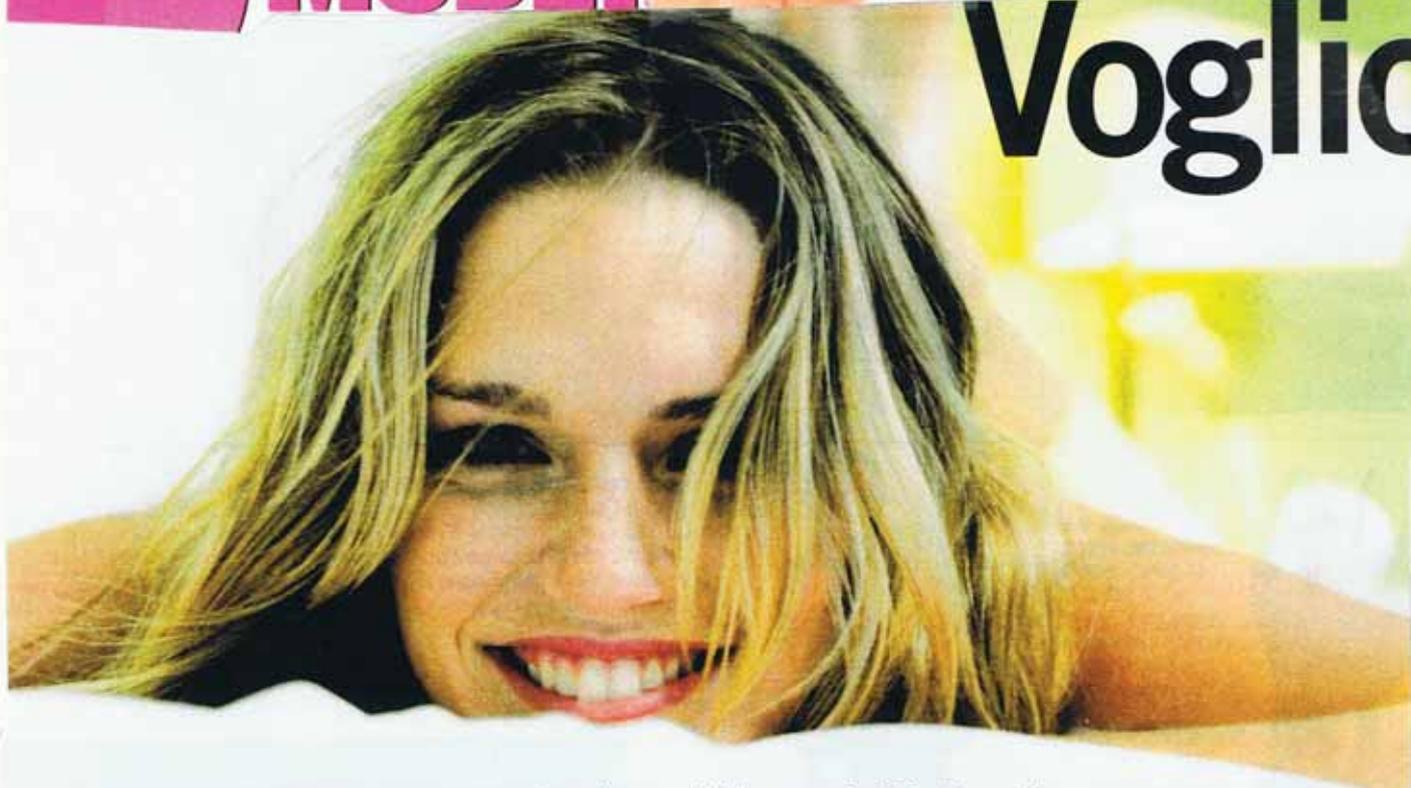


DONNE MODERNE

14 SETTEMBRE 2005
Anno XVIII N. 37

€ 2,90
MONDADORI

Voglio



La ricetta per avere denti candidi e perfetti? Prendi una crema sbiancante per migliorare il colore. Aggiungi un dentifricio che agisca a lungo e uno spazzolino da usare per tre minuti. Rifornisci con 40 centimetri di filo interdentale. E completa con quattro cucchiaini di collutorio. Qui a destra trovi tutte le novità

di Laura D'Orsi foto di Masi still life di Luca Donato

La moda arriva dall'America. Dove avere i denti così bianchi che, praticamente, luccicano è quasi un dovere. George Clooney, per esempio, nel recente film *Prima ti sposo poi ti rovino*, interpreta la parte di un avvocato divorzista che cura la sua bocca come se fosse una collana di diamanti. E il suo personaggio, per rendere il sorriso ancora più affascinante, ricorre anche allo sbiancamento dentale. Da noi, questo tipo di trattamento, così come l'uso del filo interdentale (in Usa comunissimo), inizia a diffondersi solo adesso. «Avere denti candidi non è solo una questione estetica, ma aiuta anche a sentirsi a proprio agio con se stessi e con gli altri» dice Gianfranco Aiello, presidente nazionale dell'Accademia di

estetica dentale. «Purtroppo, il colore dei denti può variare da persona a persona. E certi farmaci, come alcuni antibiotici, possono scurire lo smalto. In questi casi, è possibile sbiancare i denti, ma occorre effettuare il trattamento dal dentista. Mentre, se l'ingiallimento è dovuto al fumo di sigaretta o all'eccessivo consumo di tè o caffè, si può ricorrere ai metodi fai da te, perché le macchie sono solo superficiali».

L'ultimissima novità in fatto di igiene della bocca, invece, riguarda la lingua. «Pulirla è un gesto importante» conferma l'esperto. «Serve a evitare che i batteri proliferino e si trasferiscano su denti e gengive, provocando carie e infiammazioni». Vediamo, allora, cosa serve per avere un bel sorriso.

**donna moderna
consiglia**
*l'apparecchio per raddrizzare i
denti non è solo per i
bimbi. L'attore Tom Cruise e la
pop star Gwen Stefani
hanno dimostrato che si può
mettere a ogni età.
Basta farlo con un po' ironia.*

un sorriso così

A cosa serve

Come si usa

Lo sbiancante fai-da-te. È un trattamento simile a quello che usa il dentista, anche se i risultati sono inferiori. Il kit contiene un dentifricio per preparare i denti, uno stick attivatore e un gel sbiancante da mettere nell'apposita mascherina.

Dopo aver lavato la bocca, si passa lo stick sui denti da sbiancare, quindi si applica la mascherina piena di gel per 10 minuti. Il trattamento va ripetuto mattina e sera per tre settimane. **Trattamento Sbiancante Iodosan (16 euro).**

Le candele di cera. Sono studiate per chi porta un apparecchio di ortodonzia. Ferretti e tiranti, infatti, possono facilmente creare dolorose ulcerazioni sulle mucose della bocca. Coprendoli con pezzetti di cera, si eliminano questi fastidi.

Dopo aver staccato una quantità di cera sufficiente a coprire la parte di apparecchio che dà fastidio, la si ammorbidisce con il calore delle dita. Quindi si stende sulla zona interessata. **Cera Ortodontica Plakontrol di Ideco (3,90 euro).**

Le gomme da masticare. Servono quando non è possibile lavare i denti. Ovviamente, sono prive di zucchero (che provoca carie). Contengono, invece, sali minerali come lo zinco, che protegge dalla placca, e il fluoro, che rinforza.

Sono normali chewing gum da masticare. Si possono usare dopo pranzo, nei casi di emergenza, ma anche dopo aver bevuto un caffè o aver mangiato una merendina. La protezione dura tre ore. **Mentadent Chewing Gum (da 1,35 euro).**

Lo spazzolino. Ha il manico ergonomico e le setole di diversa durezza, lunghezza e inclinazione, per arrivare ovunque. E una particolarità: la parte posteriore della testina è fatta di lamelle di gomma morbida, per pulire la lingua.

Dopo aver spazzolato i denti con movimenti verticali, dalla radice alla punta, si gira lo spazzolino e si appoggia la superficie a ondirine sulla lingua. Quindi, la si passa avanti e indietro più volte. **Duo Clean Aquafresh (2,99 euro).**

Il dentifricio antimacchia. È la soluzione più semplice e pratica per schiarire i denti ingialliti dal caffè o dalle sigarette. Contiene estratti di licheni e micropolvere di bamboo che eliminano anche le macchie localizzate.

Si mette una piccola dose sullo spazzolino e si sfrega sui denti per almeno un minuto. Si può usare anche tutti i giorni, ma i dentisti suggeriscono un uso settimanale dei prodotti sbiancanti. **Blax L'Antimacchia (4,09 euro).**

Gli scovolini. Sono spazzoline che servono per rimuovere la placca dai punti più difficili, per esempio vicino alle corone o sotto ai ponti. Si trovano di tutte le misure, da quelli sottilissimi di 0,4 millimetri ai più spessi, fino a un millimetro e mezzo.

Si fa scorrere lo scovolino tra dente e dente vicino alla gengiva, con movimenti delicati. Si usa prima dello spazzolino, per liberare gli spazi interdentali e permettere al dentifricio di raggiungerli. **Scovolini Plakontrol (8 euro).**

Il dentifricio antibatterico. Non basta spazzolare i denti per garantire una corretta igiene della bocca. Se si vuole combattere la placca, è utile usare un dentifricio che, oltre a contenere fluoro, che rinforza i denti, combatta anche i batteri.

Si mette il dentifricio sullo spazzolino e si procede alla pulizia dei denti. Come spiegano i dentisti, non serve usare tanto prodotto: ne basta un centimetro, al massimo uno e mezzo. **Aquafresh Extreme Clean (2,54 euro).**

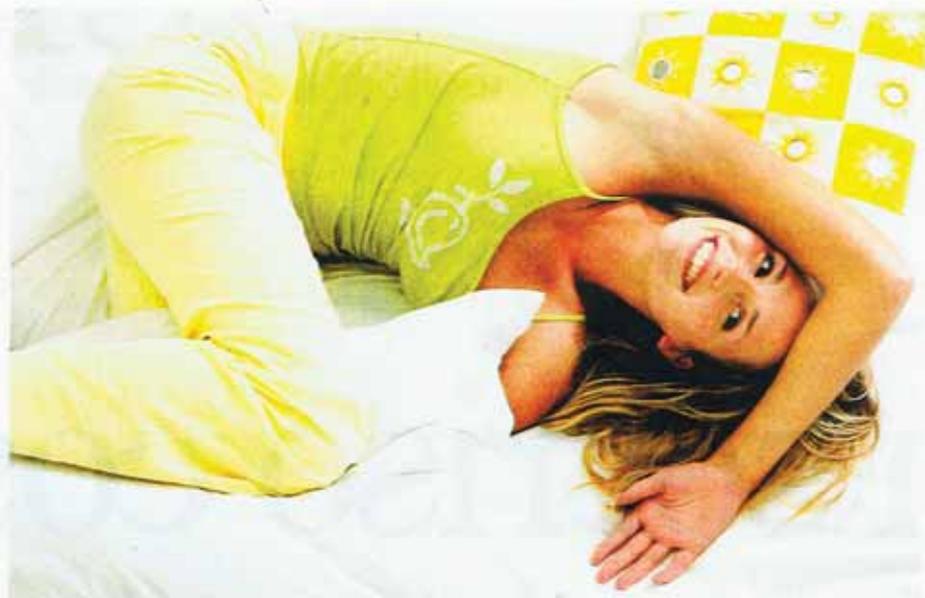
Il collutorio. L'igiene orale dovrebbe sempre concludersi con l'uso del collutorio. Questo è a base di oli essenziali di timo, menta, eucalipto, salice e betulla, che hanno un'azione antibatterica e impediscono il formarsi della placca per 12 ore.

Bisogna versare quattro cucchiaini di liquido in un bicchiere e, senza aggiungere acqua, far passare il collutorio tra denti, guance e gengive per 30 secondi. **Listerine Collutorio Menta Forte (4,90 euro).**

(segue a pagina 66)



(il piacere
di farti bella



(segue da pagina 65)

A cosa serve

Come si usa

La penna. La versione più nuova del trattamento sbiancante è una semplice penna che ha, come punta, un cilindro di gomma forato. Ruotandolo, esce il gel sbiancante già nella giusta dose. Applicato mattina e sera, agisce in 15 giorni.

Dopo aver lavato i denti e averne asciugato le faccette esterne, si passa su ciascuno la punta della penna impregnata di gel. Meglio non arrivare vicino alle gengive per non irritarle.

● **Denivit Whitening Stick (20 euro).**



Il dentifricio per la notte. Mentre si dorme, la saliva e l'ossigeno in bocca diminuiscono. Così, si crea un ambiente favorevole alla moltiplicazione dei batteri. Questo dentifricio, ricco di vitamina E e B5, garantisce tutta notte la giusta acidità del cavo orale.

La pulizia della sera deve essere il più profonda possibile. Oltre a spazzolare a lungo i denti con il dentifricio, si deve usare regolarmente anche il filo interdentale o lo scovolino.

● **AZ Complete Notte (3,05 euro).**



Il filo interdentale. Garantisce la pulizia tra dente e dente. Elimina i residui di cibo che lo spazzolino non può raggiungere e, poiché contiene nella fibra un antibatterico, controlla la placca. Esiste di varie misure, con o senza cera e piatto.

Bisogna tagliare 40 cm di filo e avvolgerne le due estremità al dito medio di ogni mano. Poi, tenendolo ben teso, si inserisce tra dente e dente e si fa scorrere avanti e indietro.

● **Tau-Marine Filo Interdentale (da 5,20 euro).**



Il pulisci-lingua. La pulizia della lingua è una pratica che la medicina ayurvedica raccomanda da sempre. Giustamente, perché ci sono oltre 300 tipi di batteri che vi si depositano. L'apposito strumento a forma di archetto permette di eliminarli.

Dopo aver lavato i denti, si passa più volte la parte dura dello strumento dalla radice verso la punta della lingua. Con la parte a spazzolina, invece, si massaggiano le gengive.

● **Dual Action Tongue Cleaner Gum (5 euro).**



Il dentifricio all'aloë. È ideale per chi ha le gengive delicate. Infatti, contiene gel di aloë vera, che ha una forte azione idratante e lenitiva. In più, contiene una sostanza che lo rende attivo per cinque ore, il tempo medio tra un lavaggio e l'altro.

Se i denti sono sensibili, bisogna, prima di tutto, scegliere uno spazzolino morbido. Poi, si mette poco prodotto sulle setole e si spazzola delicatamente dente per dente.

● **Aloe Ment Retard Fresh Gel di Esì (6,70 euro).**



Lo spray per l'alito. È un piccolo accessorio che, anche se non serve alla salute dei denti, completa l'igiene orale. E varrebbe la pena di tenerlo sempre a portata di mano perché risolve in un attimo il problema dell'alito cattivo. È ideale per chi fuma.

Basta spruzzarlo una o due volte indirizzando il getto verso il fondo della bocca. Non contiene zucchero e ha un sapore freschissimo.

● **Kiss me baby! Spray Haleine Fraîche di Sephora Express (3 euro).**



Lo spazzolino a batteria. I denti, spiegano i dentisti, andrebbero spazzolati per almeno tre minuti. Un tempo che si può ridurre usando lo spazzolino a batteria. La parte superiore della testina, infatti, è rotante e garantisce una pulizia veloce e accurata.

Lo spazzolino a batteria si passa lentamente su tutta la superficie dei denti, dalla radice alla punta. Va particolarmente bene per pulire a fondo le zone dei molari e le pareti interne.

● **Colgate Motion (7,99 euro).**



La salvietta. L'idea più nuova per avere la bocca e i denti puliti anche senza acqua è la salvietta ruvida impregnata di sostanze detergenti. È sufficiente l'umidità della bocca perché le rilasci, senza fare schiuma. Ha un fresco sapore di mentolo.

Si infila la salviettina sull'indice e si strofina su tutti i denti, cercando di raggiungere anche le zone più interne. Meglio non passarla sulle labbra perché il mentolo le fa pizzicare lievemente.

● **Brush Aways di Oral-B (da 1,49 euro).**

