

Centro di Ortodonzia ed Odontoiatria Infantile

Dott. A. Verdino

Gentile paziente,

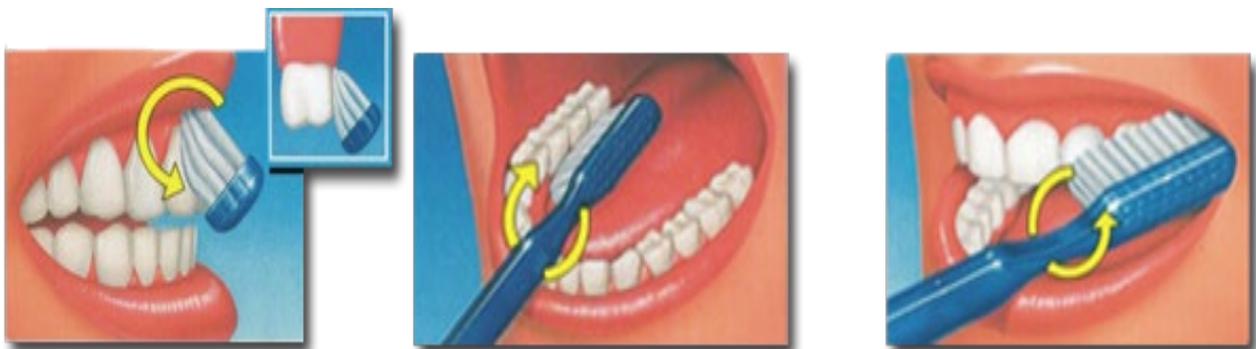
qui di seguito le riportiamo una serie di indicazioni, per eseguire correttamente le manovre di igiene orale a casa.

I movimenti validi per rimuovere la placca batterica, attraverso lo spazzolamento, sono principalmente due:

- Movimento CIRCOLARE - Si esegue posizionando le setole dello spazzolino (orizzontale) frontali al dente e compiendo un movimento circolare ampio, che raggiunga la parte più alta della gengiva, per poi ridiscendere verso il dente.

Questa operazione va effettuata su ogni gruppo di denti almeno per 10/15 secondi.

Il coinvolgimento della gengiva nel movimento ne assicura la pulizia ed il massaggio, favorendone la salute.

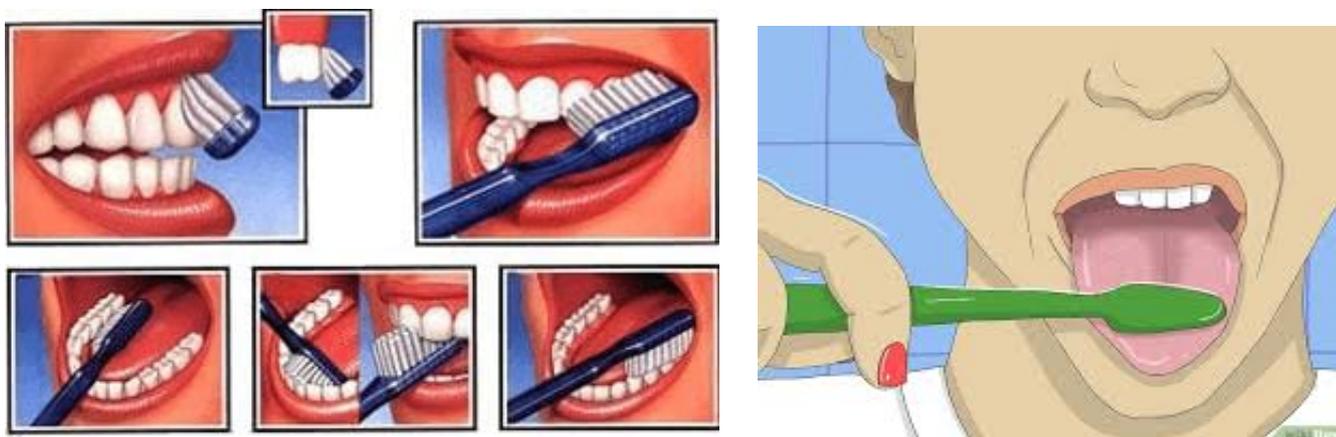


- Movimento VERTICALE - Va eseguito collocando le setole rivolte verso la gengiva, piatte sulla superficie: da questa posizione lo spazzolino va ruotato verso il dente e terminato il movimento va riposizionato sulla gengiva per ripeterlo sullo stesso settore almeno 5/6 volte.

Questa tecnica si effettua ovviamente anche nella parte interna dei denti, avendo l'accortezza quando ci si trova a pulire quelli anteriori (da canino a canino) di posizionare verticalmente lo spazzolino così da usare la parte più stretta delle setole che in questo settore aderiscono meglio; lo spazzolino seguirà un movimento ascendente nell'arcata inferiore e discendente nella superiore.

Per spazzolare efficacemente gli ultimi molari bisognerà posizionare lo spazzolino dietro al dente, effettuando un movimento rotatorio.

Infine sistemare le setole sulle superfici masticatorie adottando un movimento in avanti e indietro e non dimenticare mai di spazzolare la lingua, procedendo dalla parte posteriore verso quella anteriore, per eliminare i batteri presenti.



Vi consigliamo l'utilizzo di uno spazzolino a setole medie, con indicazione per la fascia d'età, di modo che la testina abbia la giusta dimensione e sia agevole per le manovre di igiene.

Si ricorda che lo spazzolino va sostituito ogni 3 mesi o quando le setole perdono la loro forma originaria.

Per quanto riguarda il dentifricio, anche se questo può contribuire alla

detersione (se presenti microparticelle abrasive) o avere azione antibatterica (se contenente clorexidina) ed infine contenere spesso fluoro (rimineralizzante), è doveroso tener presente che la rimozione della placca batterica si attua con un procedimento meccanico tramite spazzolino, filo interdentale e scovolino.

I bambini devono utilizzare, quando capaci di sputare il dentifricio e non inghiottirlo, dentifrici specifici per la loro età, contenenti una quantità minima di fluoro. La quantità da spalmare sulle setole coincide con quella di un pisellino.

Per completare l'igiene orale non può mancare il FILO INTERDENTALE. Questo strumento è indispensabile per raggiungere lo spazio interprossimale tra i denti, dove le setole dello spazzolino, dato lo spazio ridotto non riescono a pulire opportunamente.

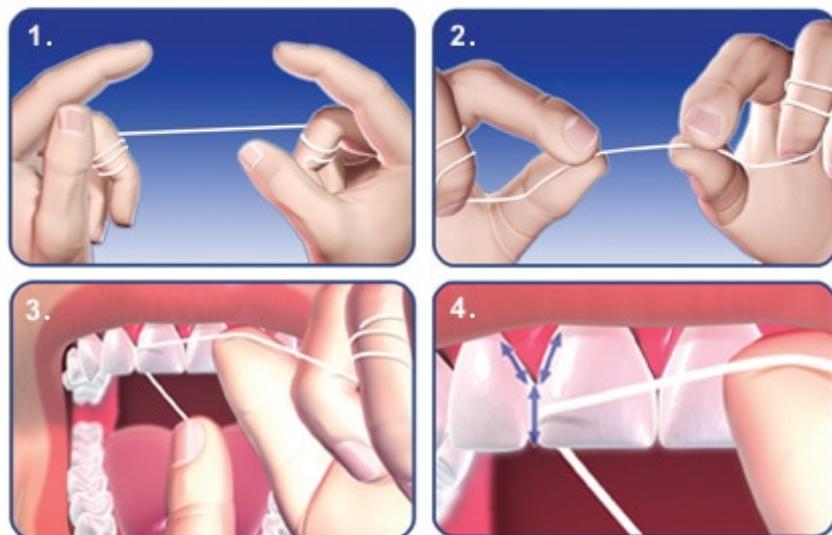
Si può utilizzare il filo interdentale tradizionale, avvolgendolo nella parte finale del dito medio (di entrambe le mani) ed impugnando la parte lavorante del filo (che dovrà essere di circa 1 cm) con indice e pollice.

Nel momento in cui si va ad inserire il filo tra i denti ci si troverà a lavorare con un dito posizionato all'interno della bocca e l'altro all'esterno.

Il filo va sempre inserito delicatamente facendolo scorrere avanti e indietro, ed una volta sceso tra i denti (circa a metà), andrà teso verso la parete dentale prescelta andando a formare una "C" .

Posizionato in questo modo si potrà iniziare a pulire con un movimento che va dalla gengiva alla punta del dente.

Come filo interdentale consigliamo l'ESSENTIAL FLOSS dell'Oral-B non cerato.



In alternativa si può optare per l' ARCHETTO TENDIFILO, una forcetta con filo che non ha bisogno di essere avvolto sulle dita e risulta quindi più facile da utilizzare, soprattutto per i bambini.

Anche in questo caso il filo deve essere inserito tra i denti facendolo scorrere e senza mai spingere verso la gengiva; va usato sempre teso al dente per rendere la pulizia efficace ed evitare che possa scattare sulla papilla gengivale, ferendola.

Le consigliamo come forcetta tendifilo il MINIFLOSSER della Tepe.

Nel caso in cui lo spazio interprossimale tra i denti sia ampio, è opportuno usare lo SCOVOLINO, che verrà prescritto con la misura



adeguata al caso specifico.

Esso va inserito tra i denti e fatto scorrere delicatamente al fine di rimuovere la placca batterica adesa ed i residui di cibo che possono rimanere incastrati nella zona interprossimale.



Si ricorda che le manovre spazzolamento vanno eseguite, ove possibile, dopo ogni pasto.

Per quanto riguarda lo scovolino e il filo interdentale se ne raccomanda l'uso almeno 1 volta al giorno (solitamente la sera, dopo aver lavato i denti).

Qualsiasi problema, dubbio o emergenza che riguardi le modalità di igiene o gli strumenti da noi indicati, siamo sempre disponibili per rivederli qui a studio in qualsiasi momento.

E' importante ribadire l'importanza della sua attenzione e coinvolgimento per salvaguardare la salute della sua bocca!

Dott. Alessandro Verdino