

Gli editoriali.

L'importanza dell'igiene orale per la nostra salute

Una corretta igiene orale è fondamentale per la salute di tutto l'organismo. Scopri quali strumenti usare per avere una bocca sana.

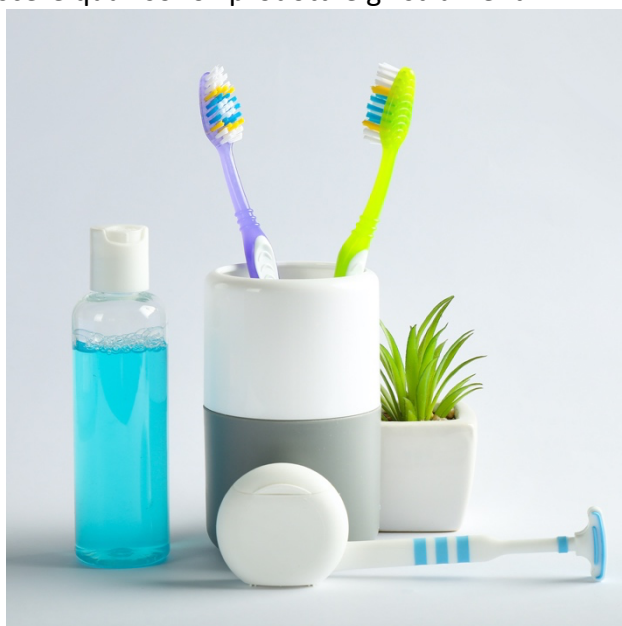
Quella dell'**igiene orale** dovrebbe essere una pratica quotidiana, in quanto è fondamentale non solo per avere una bocca perfetta e sana, ma anche per il **benessere di tutto l'organismo**. Per una corretta igiene dentale occorre sottoporsi periodicamente a una **pulizia approfondita** in uno **studio professionale**; tuttavia, questo non basta se alla base non c'è una buona cura personale dei denti. Ecco perché è importante conoscere quali sono i prodotti e gli strumenti per **pulire i denti a casa nel modo giusto**.

L'importanza della cura dei denti e della prevenzione orale

La pulizia dei denti non serve solo ad avere un bel sorriso. L'igiene orale, infatti, è una vera e propria **terapia di mantenimento della salute** della cavità orale e di tutte le sue parti, come i denti e le gengive, oltre che di **prevenzione di diverse patologie**.

La corretta igiene orale, infatti, **previene la formazione della placca, del tartaro e delle carie** e aiuta quindi a evitare la presenza di batteri e il verificarsi di infiammazioni gengivali, perdita di denti o patologie ancora più gravi che potrebbero poi anche diffondersi in tutto l'organismo.

Gli strumenti per la pulizia dentale



Per capire come curare i denti, occorre partire dagli **strumenti corretti** per una buona pulizia a casa. Vediamo quali sono.

Lo spazzolino

Lo spazzolino da denti è lo strumento più importante per la prevenzione perché **rimuove i residui di cibo e la placca batterica**, aiutando anche a combattere l'**alitosi**, che spesso è causata proprio da una scarsa igiene orale o da una pulizia non corretta. Può avere **setole morbide, medie o dure** e bisogna sceglierlo in base alle proprie esigenze e alle caratteristiche dei propri denti, su consiglio del dentista. Di solito è meglio utilizzare uno spazzolino con setole morbide e punta arrotondata, perché si evitano danni alle gengive durante lo spazzolamento, che non deve essere eseguito con movimenti orizzontali. Questi, infatti, danneggiano i denti e infiammano le gengive; al contrario, bisogna inclinare lo spazzolino di 45 gradi e procedere con la pulizia dell'arcata superiore con movimenti dall'alto verso il basso e poi dell'arcata inferiore, con movimenti dal basso verso l'alto, sia all'interno che all'esterno.

Lo spazzolino deve essere **sostituito almeno ogni tre mesi**. In alternativa, si può utilizzare anche lo **spazzolino elettrico** che può aiutare a ottenere una pulizia più profonda: in tal caso, lo spazzolino va passato sulle due arcate, soffermandosi su ogni singolo dente per qualche secondo. L'ideale sarebbe alternare lo spazzolino elettrico a quello manuale, per ottenere così il massimo dei risultati.

Il dentifricio

Il dentifricio aiuta a rimuovere la placca e a mantenere i denti sani, ma anche a rinfrescare il cavo orale, a lucidare lo smalto dei denti e a prevenire la comparsa di macchie. Esistono diversi tipi di dentifrici, da quelli per denti sensibili a quelli antitartaro o sbiancanti. L'importante è che contengano il **fluoro** e che abbiano una **bassa abrasività**, altrimenti si rischia di rovinare lo smalto.

Il filo interdentale

Il filo interdentale è fondamentale per **pulire gli spazi tra dente e dente**, dove lo spazzolino non può arrivare. Se utilizzato correttamente, il filo riesce a rimuovere la placca che si accumula tra i denti e sotto le gengive, prevenendo così le infiammazioni. Per utilizzarlo, bisogna tagliarne una porzione sufficientemente lunga per pulire le due arcate. Il filo va poi avvolto intorno alle dita medie e passato tra un dente e l'altro, arrivando fin sotto alla gengiva per poi risalire verso l'alto, così da rimuovere i residui.

Lo scovolino

Lo scovolino è un piccolo spazzolino costituito da setole morbide di nylon intrecciate a un filo di acciaio che può avere un diametro variabile. Bisogna scegliere quello della **misura adatta** a passare tra dente e dente. Lo spazio tra i denti può variare nell'arcata dentale, dunque potrebbero essere necessari scovolini di varie misure. Lo scovolino va infilato tra dente e dente con movimenti leggeri per rimuovere la placca presente.

Il collutorio

Il collutorio è uno strumento che **completa la pratica dell'igiene dentale** se viene usato insieme a tutti gli altri strumenti finora elencati, ai quali tuttavia non può sostituirsi. Aiuta a **disinfettare il cavo orale**, svolgendo un'azione preventiva contro il riformarsi della placca, lasciando in bocca una piacevole sensazione di freschezza.

Le regole dell'igiene orale

Oltre a utilizzare gli strumenti più adatti, per una corretta igiene dentale occorre seguire alcuni consigli pratici:

- **Lavare i denti dopo ogni pasto** o comunque **almeno due volte al giorno**, se possibile anche quando si è fuori casa. Un lavaggio accurato non dovrebbe durare meno di **tre minuti**;
- Utilizzare il **filo interdentale e lo scovolino** una volta al giorno o almeno qualche volta a settimana, per rimuovere la placca che lo spazzolino da solo non riesce a rimuovere;
- Utilizzare un **collutorio** periodicamente, in base ai consigli del proprio dentista, per disinfettare il cavo orale e prevenire la ricomparsa della placca.
- **Non fumare**, perché, com'è noto, il fumo danneggia i denti, oltre ad aumentare il rischio di numerose altre patologie gravi e talvolta letali;
- **Limitare il consumo di cibi ricchi di zuccheri**: questo fattore è importante soprattutto per l'igiene orale dei bambini che di solito tendono a mangiare molti dolci che possono aumentare il rischio di carie.

Dopo aver scoperto gli strumenti per una perfetta igiene orale a casa, leggi anche i nostri consigli su come struccarsi correttamente e sulla beauty routine del viso.