



# Indicazioni d'igiene orale

Il corretto ed efficace “mantenimento” di una **buona igiene orale**, prevede una serie di specifiche e fondamentali “indicazioni”, le quali vanno seguite con scrupolosità e costanza dal paziente.



## 1-Spazzolamento dei DENTI:

■ Lo spazzolino da denti dovrà possedere setole di tipo artificiale, con durezze variabili a seconda della prescrizione dello specialista.

■ Lo spazzolino dovrà essere sostituito ogni **2-3 mesi**.

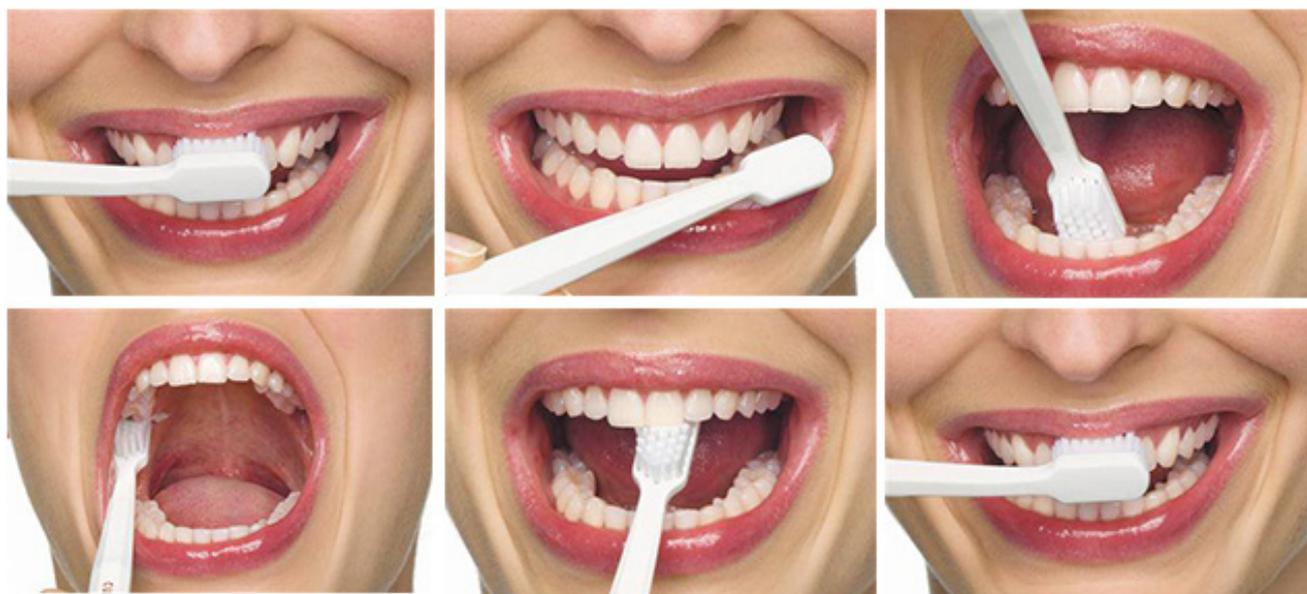
■ Eseguire un corretto ed attento spazzolamento, con movimento di polso di tipo verticale “gengiva-dente” per almeno 3-4 minuti.

Tecnica di BASS MODIFICATA:

- Si appoggiano le punte delle setole nelle vicinanze del solco gengivale con asse a quaranta-cinque gradi rispetto ai denti.

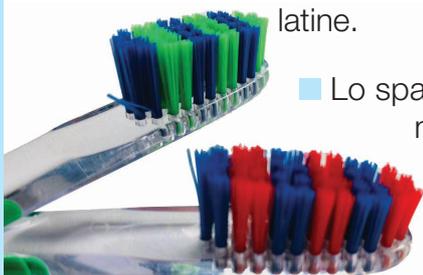
- Si eseguono piccoli movimenti di rotazione, con pressione leggera per non danneggiare i tessuti molli, al fine di disgregare la placca.

- Successivamente il movimento diventa “a rullo” e la placca viene allontanata dalla superficie del dente. Ripetere l’operazione per 3 o 4 volte e per gruppi di 2 o 3 denti sia nelle superfici “esterne” che “interne” dei denti.



■ Spazzolare bene tutta la superficie dei denti: occlusali, vestibolari, linguali e palatine.

■ Lo spazzolamento dovrà essere quotidiano, con utilizzo costante di almeno 3 volte al giorno e sempre dopo i pasti (anche sul posto di lavoro), se possibile spazzolare anche dopo aver mangiato una caramella o aver fatto uno spuntino.



## 2-DENTIFRICO:

■ Utilizzare sempre un dentifricio con un alto contenuto di fluoro e non particolarmente abrasivo.

■ Utilizzo di un dentifricio “medicato” solo su prescrizione dello specialista.



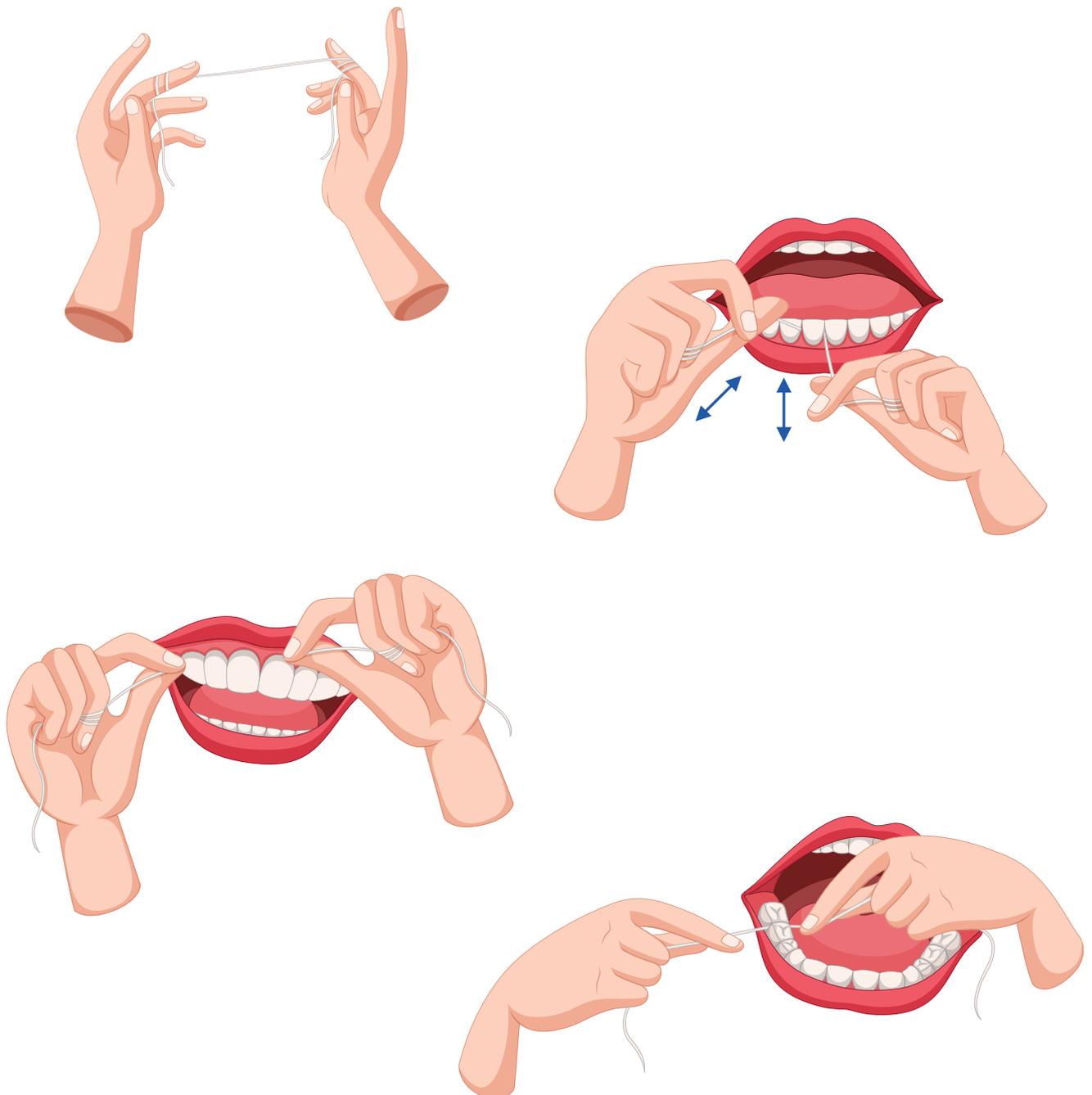
### 3-FILO INTERDENTALE:

■ Risulta essere fondamentale l'utilizzo costante del filo interdentale per la pulizia delle superfici interprossimali dei denti e di conseguenza una buona prevenzione della carie interprossimale. Il 40% delle superfici dentali sono interprossimali.

■ Inserire il filo interdentale, facendo attenzione a non ledere la papilla gengivale interprossimale, eseguire un movimento di by-pass in profondità, cercando di raccogliere più placca possibile ed alternare anche con movimenti vestibolo-linguo-palatini, pulendo bene le superfici di entrambi i due denti adiacenti. Il filo dovrà essere sfilato lateralmente e solo dove possibile estrarlo verticalmente.

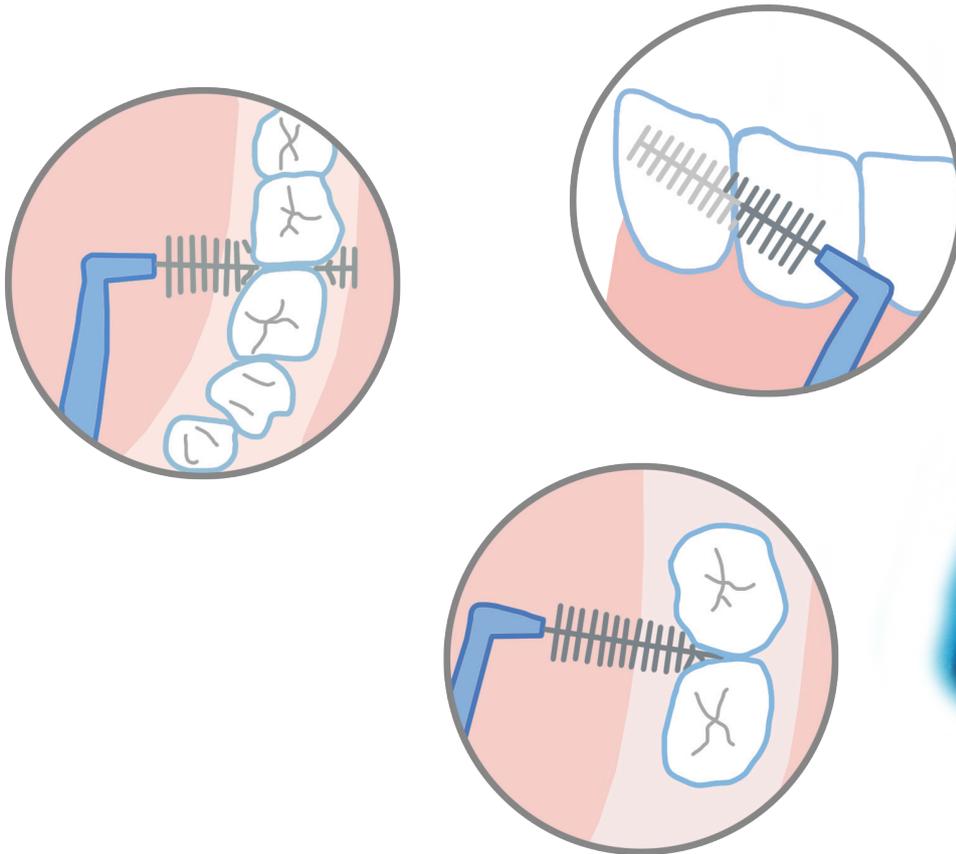
■ Utilizzare il filo almeno dopo ogni pasto.

■ Il filo interdentale CERATO o NON CERATO sarà consigliato dall'Odontoiatra.



#### 4-Spazzolino interdentale (scovolino):

- Lo scovolino è indicato nei pazienti portatori di protesi fissa dove il filo interdentale non può svolgere la propria azione su denti naturali, ove gli spazi interdentali siano molto ampi e per cui il filo non sarebbe efficace.
- È indicato anche in pazienti con terapia fissa ortodontica.
- Il tipo ed il diametro dello scovolino dovrà essere consigliato dallo specialista in base ad ogni singola esigenza clinica.



#### 5-COLLUTORI MEDICATI: (utilizzo senza aggiunta di acqua)

- Utilizzare colluttori medicati con CLOREXIDINA è fondamentale nella prevenzione delle carie, gengiviti e paradontiti, in quanto hanno un'efficace azione antiplacca e antinfiammatoria sui tessuti molli (gengive, mucose ecc.).
- Essi vanno utilizzati solo su prescrizione medica e seguendo la posologia prescritta dall'Odontoiatra.
- Sciacqui frequenti sono indicati anche in caso di leggero sanguinamento gengivale e/o sintomatologia parodontale.
- Molto indicati anche nella gestione della malattia parodontale.



**DIR. SAN. DR. GIANLUCA MERISIO**