

# Come spazzolarsi bene i denti

## 1. PERCHÉ UNA BUONA TECNICA DI SPAZZOLAMENTO È IMPORTANTE?

Un corretto spazzolamento è importante per mantenere la bocca sana e aiuta a evitare problemi dolorosi alla bocca, otturazioni e gengive. Una scarsa salute orale è legata anche a malattie cardiache, diabete e ictus.

## 2. COSA SI DEVE RICORDARE?

- Spazzolare per due minuti due volte al giorno
- Utilizzare uno spazzolino ben progettato (idealmente con setole morbide) e un dentifricio al fluoro
- Espellere il dentifrici in eccesso dopo lo spazzolamento e non risciacquare
- Utilizzare spazzolini (o filo) interdentali per pulire i denti e mantenere le gengive sane
- Sostituire lo spazzolino ogni tre mesi
- Sottoporsi a controlli dentali ogni sei mesi

## 3. COME SI DEVE SPAZZOLARE?



Posizionare le setole lungo l'attaccatura delle gengive con un angolo di 45°. Le setole devono entrare in contatto con la superficie del dente e la linea delle gengive.



Spazzolare delicatamente le superfici esterne dei denti (2-3 denti alla volta) con un movimento oscillatorio in avanti, indietro e rotatorio.



Mantenendo lo stesso angolo e movimento, spazzolare delicatamente tutte le superfici interne del dente.



Inclinare lo spazzolino verticalmente dietro i denti anteriori. Eseguire diversi movimenti su e giù utilizzando lo spazzolino.



Inclinare lo spazzolino verticalmente dietro i denti anteriori superiori e ripetere lo stesso movimento.



Posizionare lo spazzolino contro la superficie masticatoria dei denti e strofinare con un movimento delicato avanti e indietro.

## 4. CHE ALTRO C'È DA RICORDARE PER PRENDERSI



**Limitare** cibi e bevande zuccherati o acidi ed evitare spuntini frequenti



Dopo aver consumato qualcosa di acido, sciacquare la bocca con acqua e **attendere un'ora prima di spazzolare**



**Non fumare**