



In collaborazione con



**RICEVERAI GRATUITAMENTE  
QUESTO SPAZZOLINO NUOVO**

TIMBRO DELLA FARMACIA

**Quanto vale  
il tuo spazzolino usato?**



**Portalo nella tua  
farmacia Farmagrupo**

dal 15 al 30 settembre

**Consigli per una corretta igiene orale.**



La prima fondamentale regola da cui partire è lavare i denti sempre dopo ogni pasto, se possibile anche quando si è fuori casa e possibilmente entro 20 minuti dal termine del pasto.

## SPAZZOLAMENTO

### SPAZZOLARE I DENTI ALMENO PER 2 MINUTI.

È difficile eliminare completamente la placca da denti e gengive in meno di due minuti. Potete aiutarvi con un timer all'inizio dello spazzolamento che calcoli il tempo minimo necessario.

**SPAZZOLARE I DENTI CON UNA INCLINAZIONE DELLO SPAZZOLINO DI 45°** rispetto all'asse del dente; muoverlo in modo verticale e rotatorio dalla gengiva verso il dente.

Il movimento orizzontale trascina solamente la placca e la deposita negli interstizi, favorendo l'insorgere di tartaro e carie. Il movimento orizzontale non rimuove la placca sotto le gengive e può provocare fastidi e danni al colletto gengivale. Quindi per la parte anteriore movimento verticale e dalla gengiva verso il dente, sia per l'esterno che l'interno del dente.

Per i denti posteriori invece da dietro a avanti e viceversa e successivamente con un movimento laterale, che permette la pulizia degli interstizi.

### PASSARE LO SPAZZOLINO SU TUTTI I DENTI, SIA ANTERIORI SIA POSTERIORI.

Bisogna spazzolare in egual modo sia i denti davanti che quelli nella

parte posteriore delle arcate, che tendiamo a trascurare.

## DENTIFRICIO

### UTILIZZARE UN DENTIFRICIO FLUORATO.

Il fluoro infatti ha sullo smalto dei denti una azione protettiva, antisettica e remineralizzante.

## SPAZZOLINI

### CAMBIARE LO SPAZZOLINO CON UNA REGOLARE FREQUENZA.

All'incirca ogni due o tre mesi (sia per lo spazzolino manuale che per la testina di quello elettrico), per mantenere sempre alta la qualità dello spazzolamento. Se infatti le setole perdono la compattezza, integrità o appaiono piegate, la pulizia del dente perde efficacia.

In caso di malattie o influenze è bene cambiarli ad avvenuta guarigione.

### USARE SPAZZOLINI CON SETOLE ARTIFICIALI.

Esse hanno punte arrotondate, mentre quelle delle setole naturali sono irregolari e hanno minore efficacia e trattengono microorganismi.

**È PREFERIBILE USARE SPAZZOLINI CON SETOLE DI DUREZZA MEDIA**, a meno di diversa indicazione da parte del medico dentista.

La forma non è fondamentale: deve avere il manico diritto, una testina di dimensioni adeguate; per i bimbi deve avere un manico di facile impugnatura.

### SPAZZOLINO ELETTRICO.

Studi clinici hanno dimostrato che lo spazzolino elettrico con tecnologia all'avanguardia è estremamente efficace per la rimozione della placca.

## FILO INTERDENTALE

Utilizzato regolarmente, elimina la placca e i residui di cibi che si annidano tra i denti. Il suo uso è indispensabile sui denti definitivi ed è consigliato per i denti da latte.

## COLLUTORIO

Per completare l'igiene orale utilizzare un collutorio una o due volte al giorno dopo lo spazzolamento.

## PLACCA

È formata da residui di cibo colonizzati da batteri che sopravvivono e si riproducono al suo interno cibandosi degli zuccheri in essa presenti. Essa si forma ogni 12 ore circa. È la principale responsabile delle infiammazioni delle gengive, delle parodontiti (infiammazione dei tessuti profondi delle gengive) e delle carie.

## CARIE

È una malattia provocata dai microrganismi che vivono nella bocca. Essi provocano la dissoluzione dello smalto dei denti producendo cavità sempre più ampie fino alla completa demolizione del dente stesso.

## DENTISTA

La visita dal dentista dovrebbe essere effettuata almeno una volta all'anno, meglio se ogni 6 mesi, per effettuare una corretta e più approfondita pulizia dei denti da placca e tartaro e per controllare la salute dei vostri denti.

