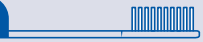
DENTOSAN®
PER DENTI E GENGIVE

GUIDA ALL'USO DELLO SPAZZOLINO MANUALE

Lo **spazzolino manuale** è uno strumento fondamentale per la nostra igiene orale quotidiana. Nonostante la sua apparente semplicità, l'efficacia della spazzolatura dipende fortemente dalla tecnica utilizzata. Una delle tecniche più utilizzate è la tecnica modificata di Bass.[1,2]

Scelta dello spazzolino



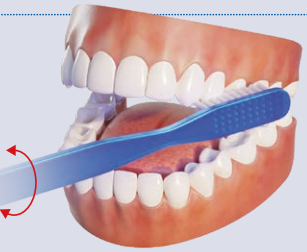
Preferisci uno spazzolino con setole medie o, in caso di recessioni, abrasioni o in seguito a intervento chirurgico, con setole morbide per proteggere gengive e smalto. Assicurati che la testa dello spazzolino sia della giusta dimensione per raggiungere tutti gli angoli della tua bocca.

Quantità di dentifricio

Utilizza una minima quantità di dentifricio. Troppo dentifricio può creare eccessiva schiuma, rendendo più difficile la pulizia corretta.

1 *Posiziona lo spazzolino ad un angolo di 45° rispetto alla superficie dentale anteriore. Le setole devono essere a contatto con dente e gengiva.*

2 *Spazzola delicatamente a gruppi di 2-3 denti con movimenti rotatori verticali, ripetendo il movimento almeno 5 volte.*



3 *Pulisci le superfici interne dei denti posteriori muovendo lo spazzolino con un piccolo movimento su e giù, dalla gengiva al dente.*

4 *Pulisci le superfici interne dei denti anteriori superiori, inclinando lo spazzolino in verticale con piccoli colpi dalla gengiva verso il dente.*

5 *Pulisci le superfici interne dei denti anteriori inferiori inclinando lo spazzolino in verticale con piccoli colpi, sempre dalla gengiva verso il dente.*

6 *Muovi la spazzola con un movimento avanti e indietro per pulire le superfici masticatorie. Concludi spazzolando la lingua.*

Risciacquo

Risciacqua la bocca con acqua dopo aver finito per rimuovere residui di cibo e dentifricio.

Durata

Dedica almeno 2 minuti alla spazzolatura.

Spazzola i denti alla fine di ogni pasto, al mattino dopo colazione, al pomeriggio dopo pranzo e alla sera prima di andare a letto.

Sostituisci lo spazzolino ogni 3-4 mesi o prima se le setole si deformano o si consumano.

1. Marya CM. A textbook of public health dentistry. JP Medical Ltd; 2011;278-285.Minnuthfatin SA, Setyawardhana RHD, Kurniawan FKD. Perbandingan Efektivitas. 2. Ausenda F et al. The effect of the bass intrasulcular toothbrushing technique on the reduction of gingival inflammation: a randomized clinical trial. Journal of Evidence Based Dental Practice.2019;19(2):106-14.

RECORDATI

DENTOSAN®
PER DENTI E GENGIVE

GUIDA ALL'USO DELLO SPAZZOLINO ELETTRICO

Lo **spazzolino elettrico** è lo strumento più adatto per l'igiene orale, offrendo una pulizia profonda e mirata con il minimo sforzo.[1]

Scelta dello spazzolino

Opta per uno spazzolino elettrico con testine sostituibili e modalità di pulizia diverse, adatte alle tue esigenze specifiche.

Quantità di dentifricio

Bagna le setole dello spazzolino e applica una minima quantità di dentifricio.

*Dividi la bocca in **4 quadranti** da pulire uno alla volta*

Superfici esterne 1

Applica lo spazzolino orizzontalmente e spostalo lungo il bordo gengivale soffermandoti 2 secondi su ogni dente.

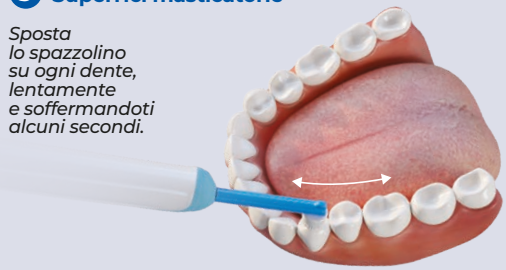
Inclina la testina per pulire gli spazi interdentali.

2 Superfici interne

Passa delicatamente lo spazzolino su ogni dente lungo le superfici interne, insistendo sugli incisivi inferiori, dove si forma più spesso il tartaro.

3 Superfici masticatorie

Sposta lo spazzolino su ogni dente, lentamente e soffermandoti alcuni secondi.



Ripeti le 3 fasi per tutti i quadranti dedicando ad ognuno 30 secondi.

Risciacquo

Risciacqua bene la bocca con acqua dopo la spazzolatura per eliminare residui di dentifricio e batteri.

Risciacqua le setole sotto l'acqua corrente dopo l'uso e lasciale asciugare all'aria.

Durata

Molti spazzolini elettrici hanno un timer integrato di 2 minuti. Spazzola per l'intera durata, dividendo il tempo tra i quattro quadranti della bocca.

Sostituisci la testina dello spazzolino ogni 3-4 mesi o prima se mostra segni di usura.

1. Electric Teeth, How To Use An Electric Toothbrush, https://youtu.be/SBETJnUwwwc?feature=shared

RECORDATI