

La prevenzione delle malattie dei denti e delle gengive si basa su alcune **pratiche quotidiane di igiene orale e di igiene alimentare**.



Lava i denti dopo ogni pasto



Per una corretta igiene orale è indispensabile **lavarsi i denti con spazzolino e dentifricio dopo ogni pasto**, quindi, almeno **tre volte al giorno, per almeno 2 minuti**.

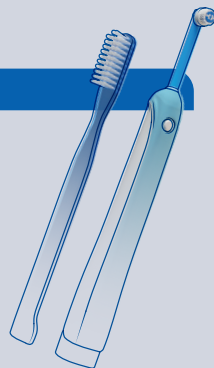
Posiziona lo spazzolino ad un angolo di 45° rispetto alla superficie dentale anteriore. È fondamentale raggiungere tutte le aree della bocca e non spazzolare troppo energicamente per evitare di danneggiare le gengive.

Per sapere come spazzolare correttamente i denti, inquadra il QR code



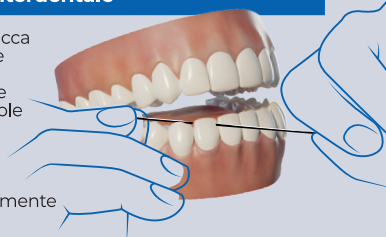
Trova il giusto spazzolino

Usa uno spazzolino dalla **testina media o piccola** in modo da arrivare in tutte le zone della bocca; è preferibile che sia provvisto di **setole di durezza media** o, in caso di recessioni, abrasioni o in seguito a intervento chirurgico, di setole morbide per proteggere gengive e smalto.



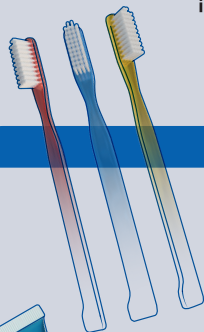
Utilizza il filo interdentale

Per eliminare la placca batterica dalle zone interdentali che non possono essere raggiunte dalle setole dello spazzolino è importante completare la pulizia dei denti usando quotidianamente il **filo interdentale**.



Sostituisci lo spazzolino con regolarità

Cambia lo spazzolino ogni due mesi circa, prima che le setole si deformino e perdano efficacia.



Usa un dentifricio a base di fluoro

Il **fluoro** aiuta a prevenire la carie perché rende lo smalto più resistente e lo protegge dall'azione demineralizzante degli acidi della placca batterica.



Alimentazione

Per ridurre la formazione della placca batterica limita il consumo di dolciumi e di altri cibi ricchi di zuccheri; è poi consigliabile seguire una dieta equilibrata e **ricca di frutta e verdura**, che contengono vitamine e minerali essenziali per la salute dei denti.



Visite periodiche dal dentista

È importante sottoporsi regolarmente a **visite periodiche dal proprio dentista di fiducia** per verificare lo stato di salute di denti, bocca e gengive ed eventualmente identificare e trattare, sin dalle prime fasi, eventuali problematiche. Importanti sono anche le sedute d'igiene orale professionale per la **rimozione del tartaro**.



Bibliografia:

• Le regole della prevenzione - In generale, https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.js?lingua=italiano&id=723&area=Sorriso%20salute&menu=patologie

• Marya CM. A textbook of public health dentistry. JP Medical Ltd; 2011;278-285.