

## Spazzolare i denti e passare il filo interdentale

Brushing and flossing - Italian

Spazzolare i denti con regolarità e passare il filo interdentale contribuisce a proteggere la bocca dalla carie e dalle infezioni gengivali. Il presente foglietto illustrativo spiega il modo più efficace per lavarsi i denti e passare il filo interdentale.

### Lavarsi i denti

Spazzolare i denti lungo l'arco gengivale due volte al giorno per rimuovere la placca. Utilizzare uno spazzolino a setole morbide con una testina piccola e un dentifricio al fluoro.

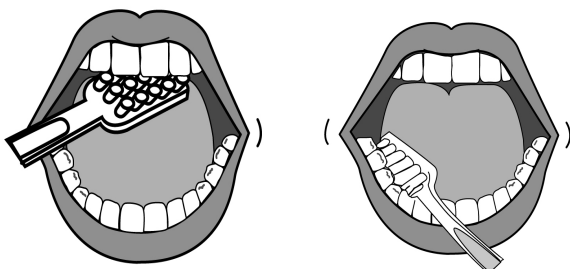
Gli spazzolini da denti (o gli spazzolini elettrici) devono essere sostituiti ogni tre mesi e/o quando le setole appaiono consumate e ispide.

I genitori devono aiutare i figli a lavare i denti fino al compimento dell'ottavo anno di età e tenere il dentifricio fuori dalla portata dei bambini piccoli.

### Tecnica per lavare i denti a mano:

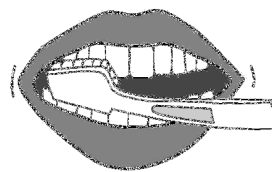
#### 1. Spazzolare le superfici interne

- Effettuare movimenti circolari o a scatti lungo ogni dente.
- Assicurarsi di pulire l'arco gengivale.
- Spazzolare l'interno dell'arcata superiore e inferiore.



#### 2. Spazzolare le superfici esterne

- Effettuare movimenti circolari o dall'alto verso il basso.
- Assicurarsi di pulire l'arco gengivale sia per l'arcata superiore che inferiore.
- Cominciare da un lato della bocca e passare quindi all'altro lato.



#### 3. Spazzolare la superficie di masticazione

- Effettuare movimenti delicati in avanti e indietro.
- Spazzolare il lato per la masticazione sia per l'arcata superiore che inferiore.



### Tecnica per lavare i denti con lo spazzolino elettrico:

1. Posizionare la testina dello spazzolino contro ciascun dente lungo l'attaccatura gengivale. Pulire le superfici interne ed esterne di tutti i denti con movimenti delicati e circolari dello spazzolino.
2. Pulire le superfici di masticazione di tutti i denti tenendo la testina dello spazzolino contro ogni superficie di masticazione.

### Spazzolini modificati

In caso di difficoltà nel tenere in mano il normale spazzolino, potrebbe risultare più agevole l'utilizzo di uno spazzolino elettrico o di uno manuale con manico modificato.

L'uso degli spazzolini elettrici non richiede una presa forte né movimenti decisi.

In alternativa, il dentista potrà consigliare il modo più agevole per impugnare lo spazzolino manuale. Potrebbe risultare utile piegare o allungare il manico o aumentare le dimensioni o il peso dello stesso. È possibile altresì rivolgersi a un terapeuta occupazionale.

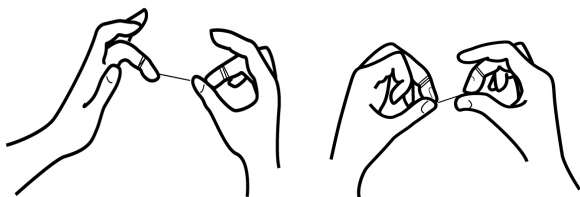
### Filo interdentale

Passare il filo interdentale tra i denti per rimuovere la placca può sembrare difficile in principio, tuttavia diventa più facile con la pratica.

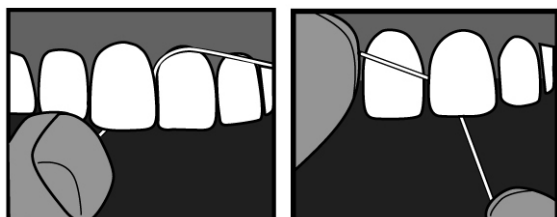
Durante l'utilizzo del filo interdentale è bene prestare attenzione a non danneggiare le gengive. In caso di dubbi sul tipo di filo interdentale da usare, consultare il dentista.

#### **Tecnica per l'utilizzo del filo interdentale:**

1. Strappare circa 40cm di filo e avvolgerne le estremità attorno al dito medio di ciascuna mano, lasciandone una parte libera tra le due mani.



2. Con un dito in bocca, esercitare una lieve pressione per spingere il filo nelle fessure tra i denti e farlo scorrere leggermente fino sotto l'inizio della gengiva.



3. Avvolgere il filo attorno a un dente a sfregare per rimuovere la placca.
4. Reinscrivere una sezione pulita del filo nella medesima fessura e avvolgerlo attorno all'altro dente per pulire tale lato.
5. Ripetere la stessa operazione per tutta la bocca fino alla completa pulizia.

In caso di difficoltà nell'utilizzo del filo interdentale, gli ausili appositi potranno risultare utili. Questi e altri strumenti sono in vendita presso la maggior parte dei supermercati e delle farmacie.

#### *Alternative all'utilizzo del filo interdentale*

In luogo del filo interdentale possono essere utilizzati gli spazzolini interdentali / interprossimali, che assomigliano a piccoli scovolini per bottiglia e sono studiati per pulire gli spazi tra un dente e l'altro. Questi piccoli spazzolini sono ideali per pulire sotto i ponti dentali, attorno alle corone e tra le radici dei denti dove ha avuto luogo il restringimento gengivale.

#### **Tecnica per l'utilizzo dello spazzolino interdentale /interprossimale:**

Fare scorrere lo spazzolino nella fessura tra i due denti e spazzolare in avanti e indietro fino a completa pulizia.

Per consigli sulle alternative al filo interdentale e sulle tecniche di pulizia con spazzolini interdentali/interprossimali, consultare il dentista.

#### **Per maggiori informazioni**

- Contattare il proprio dentista
- Visitare il sito [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)
- O chiamare 13 HEALTH (13 43 25 84) per ricevere assistenza ventiquattro ore al giorno sette giorni su sette.
- E-mail [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)