

Uso dello spazzolino

Lo spazzolino dentale deve essere usato dopo ogni pasto e particolarmente alla sera. Vanno spazzolati i denti superiori e inferiori, all'esterno e all'interno, sulla parte masticante e tra un dente e l'altro. La pratica corretta prevede che la spazzolatura sia fatta con le setole puntate contro il bordo della gengiva.

Lo spazzolino deve essere inclinato di 45 gradi, e deve scivolare in senso verticale con movimenti dall'alto al basso e viceversa. Questo strumento di pulizia deve essere in setole di nylon sintetiche con punte arrotondate, le setole di durezza media massaggiano meglio la gengiva. L'impugnatura deve essere solida. La lunghezza media ottimale è di circa 10 cm.

Uso del filo interdentale

E' indispensabile per completare l'opera dello spazzolino e necessario per pulire gli spazi interdentali.

Il filo va fatto scorrere con delicatezza tra un dente e l'altro e si tiene con i pollici e gli indici, facendo forza con i pollici per l'arcata superiore e con gli indici per l'arcata inferiore.