

Per una corretta igiene dentale 2 sono le azioni essenziali:

**1) Spazzolamento:** → va effettuato 3 volte al dì:  
 dopo colazione  
 dopo pranzo  
 prima di andare a dormire.

**2) Pulizia degli spazi interdentali:** → va effettuata almeno 1 volta al dì,  
 l'ideale sarebbe 3 volte al dì dopo lo spazzolamento.

**1) SPAZZOLAMENTO**

Il metodo Bass è stato sviluppato espressamente per la pulizia dolce e accurata di denti e gengive. Grazie alle vibrazioni e agli sfregamenti non si rimuove soltanto la placca tra i denti, ma anche quella sul bordo gengivale. Questo metodo è particolarmente importante nel caso di gengive infiammate, anche se una parodontite è già insorta o è già stata curata.

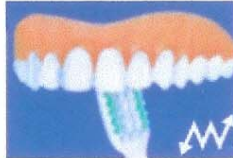


← Posizionare lo spazzolino in questa angolazione, in modo da eliminare la placca sopra e sotto il bordo gengivale.

Cominciare a pulire i lati interni dei denti con piccoli movimenti vibratori seguiti da movimenti rotatori. Iniziare dai denti posteriori della mascella inferiore sinistra e avanzare verso destra



Pulire la mascella superiore interna da destra a sinistra con piccoli movimenti vibratori seguiti da movimenti rotatori.



← Passare ai lati esterni: mascella superiore da sinistra a destra, mascella inferiore da destra a sinistra.

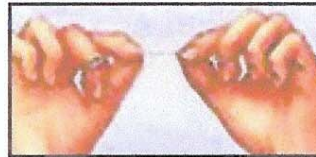


← Infine le superfici masticatorie. Muovere lo spazzolino in avanti e indietro.

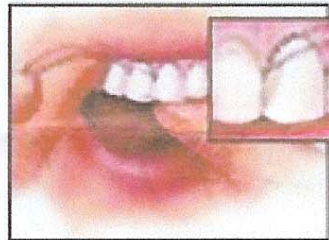
Non dimenticare! Utilizzando regolarmente il filo interdentale, si migliora notevolmente l'igiene dei denti.

**2) PULIZIA DEGLI SPAZI INTERDENTALI**

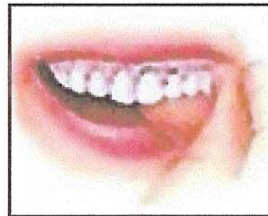
Il filaggio corretto eseguito ogni giorno asporta la placca e le particelle di cibo annidatesi fra i denti e sotto le gengive.



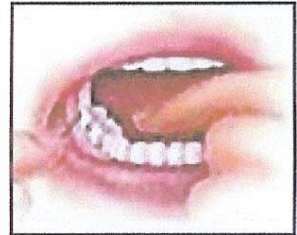
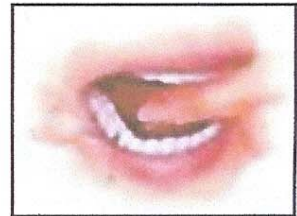
← Avvolgere circa 40 cm di filo interdentale attorno alle due dita medie lasciando libero un tratto di 2,5 cm ben tirato.



← Inserire il filo fra i denti e passarlo verticalmente diverse volte tenendolo leggermente piegato intorno al dente vicino alla gengiva.



Passare sempre il filo anche dietro l'ultimo dente. Svolgere il filo da un dente all'altro.



Passare il filo intorno al pilastro di un ponte e sotto i denti artificiali utilizzando l'apposito ago passafilo.

Se si ha difficoltà a maneggiare il filo interdentale, chiedere al dentista se sia consigliabile usare una forcina passafilo o altri dispositivi per la pulizia interdentale.



Un altro dispositivo per la pulizia degli spazi interdentali è lo scovolino, che è ideale per i portatori di protesi fissa e per chiunque abbia degli spazi interdentali larghi.