

COME USARE IL FILO INTERDENTALE

Mai senza!

Il filo interdentale è uno strumento chiave per eliminare la placca batterica che si deposita tra un dente e l'altro. È fondamentale per la prevenzione di carie e altri disturbi come la parodontopatia che, se trascurata, può condurre alla perdita dei denti. Con lo spazzolino e il collutorio non sempre si riescono a eliminare tutti i residui di cibo e i batteri che si annidano tra gli spazi interdentali e che poi, da lì, si diffondono al resto della bocca.

Usa il filo interdentale una volta al giorno, preferibilmente dopo l'ultimo pasto della giornata, ancora prima di lavarti i denti con spazzolino e dentifricio.

La tecnica

Con le mani pulite, prendi circa 30 cm di filo interdentale e avvolgi le estremità intorno al dito medio di ogni mano.

Usando il pollice e l'indice, afferra un segmento di circa 1 cm e inseriscilo tra i denti arrivando alla base della gengiva ed esercitando una leggera pressione.

Sposta delicatamente il filo interdentale tra i denti con un andamento a zigzag, passando lungo tutto il dente.

Il movimento deve essere delicato ma deciso, in modo che il filo rimuova e disgreghi la placca senza danneggiare le gengive. Passa il filo interdentale su ogni dente con un segmento di filo pulito.

Nelle zone posteriori non è facile inserire il filo interdentale: puoi aiutarti con una forcina tendifilo.

In alcuni casi (per esempio in presenza di ponti e apparecchi ortodontici) si utilizza l'ago passafilo, studiato appositamente per facilitare l'inserimento del filo interdentale.

