

COME USARE SPAZZOLINO E DENTIFRICIO

Regole base

Lavati i denti con spazzolino e dentifricio almeno 3 volte al giorno, dopo i pasti principali. Assicurati di dedicare un minuto di spazzolamento a ogni arcata dentaria con un movimento delicato. A meno che non abbia ricevuto indicazioni diverse, tieni a mente che lo spazzolino più adatto è quello con le setole di consistenza media.

La tecnica

Metti il dentifricio sullo spazzolino e bagnalo. Con le setole che formano un angolo di circa 45° rispetto ai denti, appoggia lo spazzolino tra dente e gengiva e adatta le setole in modo da avvertire una leggera frizione di assestamento sulla superficie del dente e sulla gengiva. Ruota delicatamente lo spazzolino verso l'esterno in modo da disperdere la placca. Lava 2/3 denti alla volta, seguendo sempre lo stesso ordine: inizia dalla superficie esterna dei molari in alto a destra e prosegui fino ad arrivare all'ultimo dente a sinistra. Passa quindi alla parte posteriore dei molari in alto a sinistra e spostati fino a raggiungere l'ultimo dente a destra. Continua spazzolando l'arcata inferiore iniziando dalla faccia esterna dei molari in basso a destra e spostandoti verso sinistra; poi passa alla superficie posteriore muovendoti da sinistra a destra. Quando lavi i denti anteriori, orienta lo spazzolino quasi in verticale: è più comodo e pulisce in maniera più efficace. Per finire, spazzola con un movimento avanti e indietro la superficie di masticazione dei denti superiori e inferiori.

