

Come lavarsi i denti

Per la cura specifica della tua bocca è sempre bene chiedere al tuo dentista o igienista dentale. Ci sono però delle linee guida generiche che puoi iniziare ad adottare.

Innanzitutto i denti vanno lavati **almeno due volte al giorno**, la mattina dopo la colazione, e la sera prima di andare a dormire.

Se poi ne hai la possibilità puoi lavarli anche dopo il pranzo.

Bisogna spazzolare i denti avendo cura di **pulirli tutti e su tutte le loro superfici: interna, esterna e quella masticante**.

Si spazzolano i denti **senza applicare troppa pressione o forza** perché il dente a lungo andare si può rovinare.

Per la tecnica chiedi al medico perché ve ne sono diverse in base alle varie esigenze.

Non c'è bisogno di utilizzare tanto dentifricio, ne basta una quantità grande come un fagiolo.

Alla fine, dopo aver sciacquato la bocca, almeno la sera, bisogna passare il **filo interdentale** per pulire la superficie tra un dente e l'altro.

Anche per l'utilizzo del filo **non bisogna usare troppa forza** per non rovinare le gengive.

Se non sai usarlo fatti spiegare dall'igienista dentale il suo uso corretto.