

## L'igiene della bocca: domande frequenti

### **Come si spazzolano i denti?**

Ci sono diverse tecniche di spazzolamento, ognuna più adatta ad un tipo di bocca o di problematica, ma una tecnica semplice è indicativamente buona un po' per tutti: tieni lo spazzolino a 45 gradi rispetto all'arcata e parti dalla gengiva, spazzola seguendo la lunghezza del dente venendo verso le cuspidi (punte). In questo modo dovrai spazzolare l'arcata superiore dall'alto al basso, e l'inferiore dal basso verso l'alto. Completa la pulizia spazzolando le superfici masticanti.

### **Per quanto tempo?**

Almeno due minuti.

### **Pulisce meglio lo spazzolino elettrico o il manuale?**

Se utilizzato nel modo corretto è stato valutato che lo spazzolino elettrico rimuova più placca. Se però comperi lo spazzolino elettrico pensando di fare meno fatica o metterci meno tempo, significa che spazzolerai peggio e non servirà a molto il cambiamento.

### **Ogni quanto va cambiato lo spazzolino?**

Ogni due tre mesi, quando vedi che le punte delle setole sono rovinate.

Alcuni spazzolini hanno l'indicatore colorato.

Se devi cambiare lo spazzolino più spesso perché si rovina subito, allora vuol dire che spazzoli con troppa violenza: attenzione perché anche i denti si rovinano!