

Raccomandazioni di igiene orale DOMICILIARE

1

Lava i denti almeno **due volte al giorno, 20-30 minuti dopo la fine dei pasti**, per almeno due minuti per ostacolare la formazione della placca.

02:00

2

Ricorda di spazzolare accuratamente anche le **zone interne dei denti**.

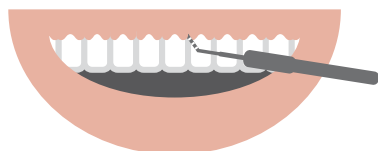


3

In caso di recessione gengivale, utilizza uno **spazzolino a setole morbide**.

4

Lo **spazzolino elettrico** se usato correttamente è più efficace di quello manuale nella rimozione della placca.

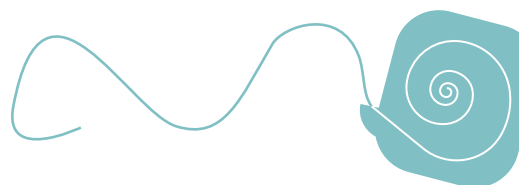


5

Utilizza **lo scovolino o il filo interdentale** per completare l'igiene nelle zone più suscettibili all'inflammazione.

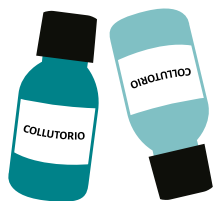
6

Non trascurare la pulizia della **lingua** per prevenire l'alito cattivo.



7

Fai gli **sciacqui** con il **collutorio** che ti ha prescritto l'Odontoiatra o l'Igienista di fiducia.



8

Se hai uno o più **impianti dentali** è ancora più importante l'igiene orale domiciliare con il supporto di spazzolino e scovolini, o spazzolini monociuffo o fili interdentali spugnosi.

9

Riduci il fumo che compromette la salute delle gengive e rende la placca batterica più aggressiva.

10

Una **sana alimentazione** è fondamentale anche per la salute di denti e gengive: limita i cibi e le bevande ricche di zuccheri.

PER SAPERNE DI PIÙ
www.gengive.org



Società Italiana
di Parodontologia
e Implantologia
www.sidp.it