



# la scheda salute

## L'igiene dentale



**Cosa c'è di più seducente di un bel sorriso che non ha nulla da nascondere? Tutto inizia nella più stretta intimità, con un'impeccabile igiene dentale. Solo dopo, potrete affrontare la vita con un sorriso smagliante!**

### Le diverse funzioni dei denti

I denti sono le parti più dure dell'organismo. Indispensabili per sezionare e sminuzzare gli alimenti, assicurano la masticazione, prima tappa per una buona digestione. Rivestono anche una funzione estetica e, inoltre, contribuiscono alla pronuncia di alcuni suoni.

Il modo migliore per preservare questo inestimabile capitale? Adottare una perfetta igiene dentale: questo contribuisce sia a prevenire le carie e a proteggere le gengive sia ad evitare gli ascessi e anche alcune affezioni ORL.

### Cosa potete fare

⊕ Spazzolatevi i denti per almeno 3 minuti dopo ogni pasto: un gesto essenziale per eliminare le sostanze nocive che si depositano sui denti. Se possibile, spazzolateli sistematicamente dopo aver consumato dei dolci poiché i batteri trasformano lo zucchero in acido che in seguito attaccherà lo smalto.

⊕ La scelta dello spazzolino da denti è importante. Troppo duro rischia di rovinare i denti. Sceglierlo perciò morbido o medio e ricordate di sostituirlo ogni 2 mesi circa.

⊕ Elettrico o manuale? A voi la scelta. Lo spazzolino elettrico è molto pratico e assicura una pulizia eccellente.

⊕ Oltre a questo, usate una volta al giorno il filo interdentale - o uno speciale scovolino - per pulire bene gli spazi fra i denti, sede privilegiata della carie...

⊕ Quanto ai dentifrici, quelli che contengono fluoro sono spesso consigliati perché il fluoro indurisce lo smalto, lo rinforza e lo rende più resistente agli acidi.

⊕ Riguardo alla dentiera, è consigliabile lavarla dopo ogni pasto sotto l'acqua corrente tiepida, con l'ausilio di uno spazzolino da denti, ma senza sapone. Durante la notte, lasciatela a bagno in acqua fredda.

⊕ In assenza di particolari problemi, andate dal dentista 1 o 2 volte l'anno per un controllo.

⊕ Indispensabile inoltre: una regolare ablazione del tartaro, eseguita dall'igienista dentale o dal dentista, previene l'infiammazione delle gengive.

### Il consiglioplus

La gengivite, spesso causata dall'accumulo di placca dentale, è un'infiammazione delle gengive. Arrossate, sensibili, a volte gonfie, possono anche sanguinare. In attesa di vedere il dentista, fate degli sciacqui con una tisana di salvia o un collutorio antisettico orale ad ampio spettro. Per dare sollievo alle gengive infiammate, massaggiatele con tintura di arnica o di mirto e curatele con un preparato a base di propoli oppure di tea tree, olio essenziale dalle virtù naturalmente antisettiche.

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio.

Consultate [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

