

Per una corretta igiene orale negli adulti

Patologie orali, quali carie e malattie gengivali, sono molto diffuse e prevenibili. Attraverso una corretta igiene, controlli regolari dal dentista e la prevenzione di alcuni fattori di rischio, puoi garantirti una buona salute orale e generale.

Segui una corretta igiene orale?

Segna quali e quante indicazioni conosci e metti in atto, segui i suggerimenti e

ATTIVATI PER LA SALUTE ORALE.

Lavi i denti due volte al giorno?

Spazzola i denti due volte al giorno per almeno due minuti con un dentifricio al fluoro per ridurre il rischio di carie e malattie gengivali. Segui un movimento circolare sia con lo spazzolino classico che con quello elettrico.

Sai quanto fluoro dovrebbe contenere il tuo dentifricio?

Utilizza un dentifricio che contenga 1000-1500 parti per milione (ppm) di fluoro. Al momento dell'acquisto controlla sulla confezione e assicurati che ne contenga la giusta quantità.

Sai qual è la giusta quantità di dentifricio da utilizzare?

Per mantenere i tuoi denti e la tua bocca sana utilizza una quantità di dentifricio pari alla dimensione di un piccolo fagiolo.

Sai se occorre sciacquare la bocca dopo aver spazzolato i denti?

Dopo aver spazzolato i denti, liberati da eventuali eccessi di dentifricio, ma non sciacquare la bocca con l'acqua. In questo modo eviterai che il fluoro presente venga lavato via o diluito e ne rafforzerai gli effetti preventivi.

Sai come proteggere la tua bocca quando sei fuori casa?

Quando non è possibile l'utilizzo dello spazzolino, dopo ogni pasto o spuntino, sciacqua la bocca con un collutorio o mastica un chewing gum senza zucchero. L'utilizzo di un collutorio al fluoro aiuta a prevenire la carie.

Ti prendi cura della pulizia interdentale?

Chiedi al tuo dentista come assicurarti una corretta pulizia attraverso il filo o altri strumenti. Una costante pulizia fra un dente e l'altro aiuta a rimuovere residui di cibo e, agendo sulla placca che si forma lungo l'arco gengivale, può contribuire a ridurre malattie e alito cattivo.



□ Segui una dieta sana, limitando l'assunzione di cibi e bevande ricche di zucchero?

Limita l'assunzione di zuccheri a circa sei cucchiaini al giorno. Per prevenire la carie o altre malattie orali, evita di consumare quantità eccessive di zuccheri attraverso snack, alimenti trasformati e bibite.

□ Sai che tabacco e alcol sono nocivi per la tua bocca?

Non consumare tabacco e limita l'assunzione di alcol. Tabacco e alcol aumentano il rischio di malattie gengivali e di tumore del cavo orale. Il tabacco, inoltre, può macchiare i denti, causare alito cattivo, perdita prematura dei denti, del gusto e dell'olfatto. Un eccessivo uso di alcolici può provocare lesioni, spesso alla bocca e ai denti, e causare carie per l'acidità e gli alti livelli di zucchero in essi contenuti.

□ Sai come proteggere i tuoi denti e la tua bocca durante lo sport?

Indossa un paradenti professionale se svolgi uno sport che prevede contatto fisico, lancio di oggetti, cadute o colpi regolari. Un paradenti è una copertura rimovibile in silicone che appoggia sull'arco gengivale, attutendo i colpi e proteggendo da fratture, spostamento o cadute dei denti. Chiedi suggerimenti al tuo dentista o al tuo medico per individuare la scelta migliore in base allo sport che pratichi.

□ Ti sottoponi a controlli regolari?

Recati regolarmente dal tuo dentista per eseguire visite periodiche e sedute di igiene orale. In base alle tue necessità potrà suggerirti la cadenza ideale per sottoporli a controlli regolari. Come per altre malattie, prevenzione, diagnosi precoce e cura sono fondamentali per assicurare i migliori risultati e ridurre il rischio di patologie della bocca e complicazioni della salute generale a esse connesse.

PUNTEGGIO

Conta il numero di caselle che hai barrato

/10

Non è mai troppo presto o troppo tardi per iniziare a prenderti cura della tua salute orale.

ATTIVATI PER LA SALUTE ORALE
mettendo in pratica i suggerimenti indicati per proteggere la tua bocca e il tuo corpo.



AVVERTENZA

- Il termine "zucchero" utilizzato all'interno del presente documento si riferisce agli "zuccheri liberi" aggiunti ad alimenti e bevande dal produttore, in cucina o dal consumatore e agli zuccheri naturalmente presenti nel miele, negli sciroppi, nei succhi di frutta o nei succhi di frutta concentrati. Non si riferisce allo zucchero contenuto naturalmente nella frutta, nella verdura e nel latte.
- I suggerimenti sono basati sulle raccomandazioni mondiali della FDI - World Dental Federation.