

3A G. ROSSINI

TEMA

IGIENE ORALE

La prima regola dell'igiene orale è lavare i denti dopo ogni pasto almeno per due minuti, usare un dentifricio al fluoro perché combatte lo sfioro batterico e cambiare lo spazzolino ogni due tre mesi.

Bisogna lavare i denti superiori dall'alto verso il basso e viceversa per i denti inferiori.

Dopo aver lavato i denti si deve usare il filo interdentale che serve a prevenire le carie, parodontiti e aliti.

La carie è formato da piccoli batteri che mangiano la parte dura del dente lasciando le parti più molli del dente (polipo e nervo). La parodontosi è l'infiammazione della gengiva che ritirandosi può far cadere i denti. L' alitosi (alito cattivo) si previene oltre che con lavare i denti e usare il filo interdentale anche con una buona pulizia della lingua e l'uso del collutorio per una disinfezione dell'intera bocca.

Per la prevenzione bisognerebbe fare un controllo dentistico almeno una

volta l'anno.

Clivari David