

LA TUA GUIDA PER LA SALUTE ORALE



PRENDERSI DAVVERO CURA DI SÉ INIZIA DALL'IGIENE ORALE DOMICILIARE.



COSA SIGNIFICA **PRENDERSI CURA DI SÉ?**

- ▶ Il prendersi cura di sé, detto anche «self-care», implica dare priorità e coltivare il benessere fisico, mentale ed emotivo attraverso una serie di attività e comportamenti mirati a favorire una salute complessiva e benessere a tutti i livelli.
- ▶ Paziente sano = paziente felice.

L'EFFETTO DELLE **BUONE ABITUDINI**

Sviluppare sane abitudini può avere un impatto significativo sulla salute orale. Al fine di prevenire carie, malattie gengivali, cancro orale e altri problemi di salute, è importante adottare comportamenti come:

- ▶ Aumentare il consumo di frutta e verdura crude.
- ▶ Limitare il consumo di cibi e bevande zuccherate.
- ▶ Bere più acqua.
- ▶ Evitare il fumo e il consumo di tabacco.
- ▶ Evitare di mordere le labbra o le guance.
- ▶ Effettuare una corretta igiene orale domiciliare almeno due volte al giorno.



STRUMENTI PER LA PULIZIA INTERDENTALE

- ▶ Si consiglia di iniziare sempre con l'utilizzo di strumenti interdentali, seguiti dallo spazzolamento dei denti per ottenere un'igiene orale completa.
- ▶ Gli strumenti interdentali smuovono i batteri e i residui presenti tra i denti, facilitandone la rimozione tramite lo spazzolamento successivo.



SPAZZOLINO

- ▶ Spazzolare i denti due volte al giorno, per circa 2 minuti, al mattino e alla sera prima di dormire.
- ▶ Utilizzare uno spazzolino a setole morbide con movimenti delicati, preferibilmente uno spazzolino elettrico.
- ▶ Sostituire lo spazzolino o la testina non appena le setole si sfilacciano o si consumano (3-4 mesi).



DENTIFRICIO

- ▶ Scegliere un dentifricio contenente fluoro per rafforzare lo smalto dei denti e prevenire la carie.
- ▶ Dopo lo spazzolamento, non risciacquare con acqua, per permettere al fluoro del dentifricio di agire efficacemente.



COLLUTORIO

- ▶ L'uso di un collutorio è opzionale e basato su prescrizione medica.
- ▶ Evitare di mangiare o bere nei 30 minuti successivi al risciacquo, per permettere ai principi attivi del collutorio di agire in modo efficace.

MITI VS REALTÀ DELLA SALUTE ORALE



"L'USO DI UNA GRANDE QUANTITÀ DI DENTIFRICIO È PIÙ EFFICACE"

"UNO SPAZZOLAMENTO PIÙ INTENSO O PIÙ DI DUE VOLTE AL GIORNO PORTA A DENTI PIÙ PULITI."

"L'USO DI UNO SPAZZOLINO A SETOLE DURE GARANTISCE UNA PULIZIA PIÙ EFFICACE DEI DENTI."

"IL COLLUTORIO PUÒ SOSTITUIRE LO SPAZZOLINO E IL FILO INTERDENTALE."

"UNA GOMMA DA MASTICARE SENZA ZUCCHERO PUÒ SOSTITUIRE LO SPAZZOLAMENTO."

"I MIEI DENTI SI MUOVONO DOPO L'IGIENE ORALE PROFESSIONALE."

"SALTARE LE VISITE DENTISTICHE VA BENE SE HO UNA BUONA IGIENE ORALE DOMICILIARE."



È sufficiente una quantità di dentifricio pari a un pisello. Una tecnica e una frequenza di spazzolamento adeguate sono più importanti di una maggiore quantità di dentifricio.

Uno spazzolamento troppo aggressivo può danneggiare lo smalto dei denti e irritare le gengive.

Gli spazzolini a setole dure possono essere abrasivi e causare la recessione gengivale. Meglio optare per uno spazzolino a setole morbide.

Il biofilm e il tartaro devono essere rimossi meccanicamente, quindi lo spazzolino non può essere sostituito dall'uso del collutorio, che può essere utilizzato come complemento quando necessario.

Una gomma da masticare senza zucchero stimola la saliva e aiuta a neutralizzare gli acidi e rimuovere le particelle di cibo. Tuttavia, non sostituisce lo spazzolamento e la pulizia interdentale.

Il trattamento di igiene orale professionale dei denti, come la Guided Biofilm Therapy, preserva l'integrità naturale dei denti, senza provocare rugosità o altri effetti negativi.

I controlli regolari sono essenziali per rilevare e prevenire le malattie orali che potrebbero sfuggire all'osservazione a occhio nudo. È consigliabile sottoporsi periodicamente a una pulizia professionale dei denti, che sia minimamente invasiva e altamente preventiva, come la Guided Biofilm Therapy.

CAMPANELLI D'ALLARME



Se noti uno di questi segnali di allarme, rivolgiti immediatamente a un dentista:

- ▶ **Dolore o sensibilità ai denti.**
- ▶ **Frequente sanguinamento o gonfiore delle gengive.** Le gengive sane dovrebbero essere rosee, consistenti e non sanguinare durante lo spazzolamento o la pulizia interdentale.
- ▶ **Alito cattivo persistente.**
- ▶ **Sensazione di denti che si muovono.** I denti permanenti non devono presentare una sensazione di instabilità o spostarsi dalla loro posizione corretta.
- ▶ **Piaghe o lesioni.**
- ▶ **Cambiamenti nel colore dei denti.** Un'evidente decolorazione o scurimento dei denti può indicare la presenza di carie, erosione dello smalto o altri problemi dentali.
- ▶ **Secchezza cronica delle fauci.**
- ▶ **Dolore o scatto della mandibola.**

Tutte queste problematiche possono essere trattate efficacemente attraverso la Guided Biofilm Therapy, un protocollo standardizzato di prevenzione, profilassi e terapia, basato su evidenze scientifiche e sulla formazione, che si modula in base alle necessità cliniche.



CERTIFIED PRACTICE

RECATI REGOLARMENTE PRESSO UNO STUDIO CERTIFICATO GBT PER UN'IGIENE ORALE COMPLETA E UNA CONSULENZA PERSONALIZZATA.

