



La pulizia dei denti è una pratica semplice, non invasiva e relativamente economica che può aiutare davvero a scongiurare problemi molto più seri. Di norma dovrebbe essere ripetuta ogni sei mesi, con ablazione del tartaro ed eliminazione della placca che si è formata sulla superficie dello smalto e tra gli interstizi. Lavarsi i denti ogni giorno è importante, tuttavia non è sufficiente a rimuovere i batteri in profondità, così è necessario rivolgersi ad un professionista per effettuare una detartrasi accurata e completa. Recarsi periodicamente dall'odontoiatra per la pulizia ai denti, può inoltre essere l'occasione per fare anche una visita di controllo generale.

Lo spazzolino da solo non basta a pulire i denti, bisogna utilizzare anche il filo interdentale. Lo spazio interstiziale è molto difficile da raggiungere, ed è proprio qui che si forma e si accumula sia la placca che il tartaro. Basta una sola applicazione al giorno, senza esagerare, poiché anche l'uso eccessivo del filo può provocare irritazione, infiammazione e sanguinamento gengivale.

Il fumo influisce sensibilmente sulla salute di bocca e denti, non è solo un fattore di rischio per l'intero organismo, ma rappresenta un elemento negativo sotto il profilo dell'igiene orale. Se non bastasse il discorso del benessere generale, non bisogna dimenticare che fumare fa ingiallire lo smalto, e quindi apparire i denti sporchi e non curati. Inoltre il fumo è una componente che può causare o peggiorare disturbi come l'alito cattivo, danneggia il colletto dentale e le gengive.