

# Raccomandazioni di igiene orale DOMICILIARE

1

Lava i denti almeno **due volte al giorno, 20-30 minuti dopo la fine dei pasti**, per almeno due minuti per ostacolare la formazione della placca.

02:00

2

Ricorda di spazzolare accuratamente anche le **zone interne dei denti**.

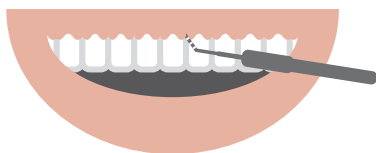


3

In caso di recessione gengivale, utilizza uno **spazzolino a setole morbide**.

4

Lo **spazzolino elettrico** se usato correttamente è più efficace di quello manuale nella rimozione della placca.

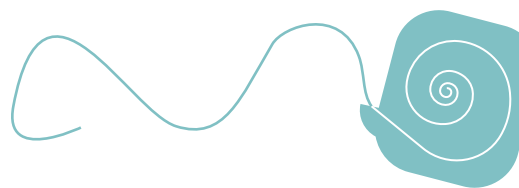


5

Utilizza **il filo interdentale e lo scovolino** tra i denti per eliminare ulteriori residui di cibo.

6

Non trascurare la pulizia della **lingua** per prevenire l'alito cattivo.



7

Non dimenticarti di effettuare **sciacqui con il collutorio** più adatto alle tue esigenze.



8

Se hai uno o più **impianti dentali** è ancora più importante l'igiene orale domiciliare con il supporto di spazzolino e scovolini, o spazzolini monociuffo o fili interdentali spugnosi.

9

**Riduci il fumo** che compromette la salute delle gengive e rende la placca batterica più aggressiva.

10

Una **sana alimentazione** è fondamentale anche per la salute di denti e gengive: limita i cibi e le bevande ricche di zuccheri.

PER SAPERNE DI PIÙ  
[www.gengive.org](http://www.gengive.org)



Società Italiana  
di Parodontologia  
e Implantologia  
[www.sidp.it](http://www.sidp.it)