

# DECALOGO IGIENE DOMICILIARE DIABETE - SIDP

1



Lava i denti almeno due volte al giorno, 20-30 minuti dopo la fine dei pasti, per almeno due minuti: così ostacoli la formazione della placca batterica

2



Ricorda di spazzolare accuratamente anche le zone interne dei denti. Se non sei sicuro di essere stato accurato puoi utilizzare rivelatore di placca

3



Lo spazzolino elettrico se usato correttamente è più efficiente di quello manuale: setole morbide sono da preferire in caso di recessioni gengivali

4



Utilizza lo scovolino o il filo interdentale per completare l'igiene nelle zone tra un dente e l'altro

5



Non trascurare la pulizia della lingua, anche per prevenire l'alito cattivo

6



Fai gli sciacqui con un collutorio antibatterico prescritto dall'Odontoiatra o dall'Igienista dentale di fiducia

7



Se hai uno o più impianti le corrette manovre di igiene orale sono ancora più importanti: scovolini, fili spugnosi e spazzolino monociuffo possono aiutarti

8



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

9



Se hai la bocca secca (xerostomia) o una sensazione di bruciore alle mucose parlane con l'odontoiatra o l'igienista di fiducia: esistono dei presidi (collutori, gel) che possono aiutarti a risolvere il problema

10



Mantieni una sana alimentazione limitando l'assunzione di cibi zuccherati fuori pasto. Fai regolare attività fisica, anche così si combatte lo stress