



**Società Italiana
di Parodontologia
e Implantologia**

IL DECALOGO “SALVA GENGIVE”

1. Non fumare
2. Lavare bene denti e gengive, Preferire lo spazzolino elettrico a quello manuale
3. Pulire gli spazi interdentali è fondamentale. Quando lo spazio lo consente utilizzare gli scovolini al posto del filo
4. Lavare denti e gengive almeno due volte al giorno per 4 minuti
5. Dentifrici e collutori specifici sono utili in aggiunta alla pulizia dei denti e delle gengive, ma da utilizzare sotto prescrizione del dentista
6. Introdurre adeguate quantità di vitamina C e antiossidanti attraverso una dieta ricca di frutta e verdura
7. Sottoporsi almeno due volte all'anno a una seduta di igiene professionale e a un controllo dal dentista
8. Durante la visita di controllo chiedere di eseguire sempre il test PSR* per controllare la salute delle gengive
9. Se le gengive sanguinano, sono arrossate o l'alito è cattivo, andare subito dal dentista per una valutazione adeguata
10. Non trascurare le infiammazioni gengivali anche superficiali per evitare che si trasformino in parodontite. In caso di parodontite farsi curare secondo le linee guida disponibili sul sito www.gengive.org

**il test è indolore e in 5 minuti permette di valutare la presenza di gengive sane, la presenza di infiammazione superficiale (gengivite) o un problema profondo (parodontite)*