

10 regole per la propria bocca



1. Lavare bene denti e gengive.
2. Lavare denti e gengive almeno due volte al giorno per circa 3-4 minuti.
3. Meglio lo spazzolino elettrico di quello manuale.
4. Pulire sempre gli spazi interdentali con il filo o lo scovolino.
5. Dentifrici e collutori specifici sono da utilizzare solo sotto prescrizione del dentista.
6. Sottoporsi almeno due volte all'anno ad una seduta di igiene professionale e ad un controllo dal dentista.
7. Se le gengive sanguinano, sono infiammate e rosse, o l'alito è cattivo, andare dal dentista per una visita.
8. Non trascurare le infiammazioni gengivali anche se superficiali, per evitare che si trasformino in parodontite.
9. Non fumare.
10. Introdurre adeguate quantità di vitamina C e antiossidanti attraverso una dieta ricca di frutta e verdura.