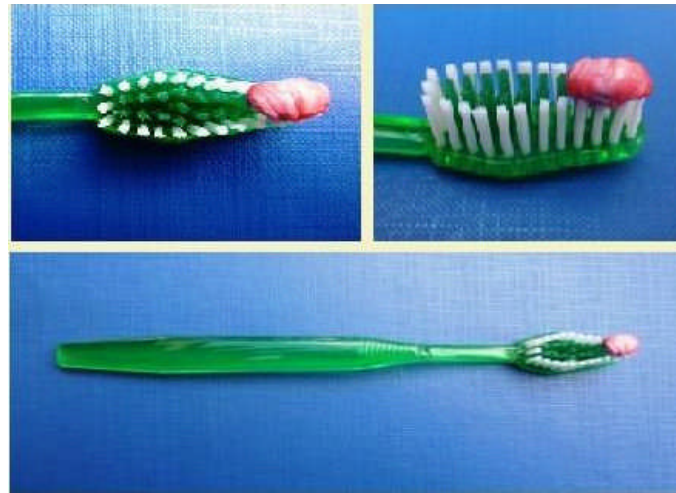


# COME BISOGNA PULIRE I DENTI CON LO SPAZZOLINO



G.R.IERFINO

[www.igieneorale.info](http://www.igieneorale.info)



#### PREMESSA IMPORTANTE

Il fatto che alla verifica dal dentista si constati che le condizioni di salute dentale e parodontali sono insoddisfacenti nonostante l'80% delle persone affermi di spazzolarsi i denti più di una volta la giorno è un' importante e ulteriore conferma che è più importante la qualità che la quantità dell'igiene orale. E' quindi necessario che i pazienti imparino una tecnica corretta di spazzolamento.

#### COME SI USA LO SPAZZOLINO?

Il metodo più efficace ed adottato è stato ideato dal dott. Bass, un dentista americano vissuto più di 100 anni in ottime ed invidiabili condizioni di salute orale, pulendosi ovviamente col suo metodo. Si può dire che l'igiene orale come metodo globale sia stata codificata nel 1948 da Bass che descrisse un metodo di spazzolamento completato dall'uso del filo interdentale.

#### E' UTILE L'IDROPULSORE?

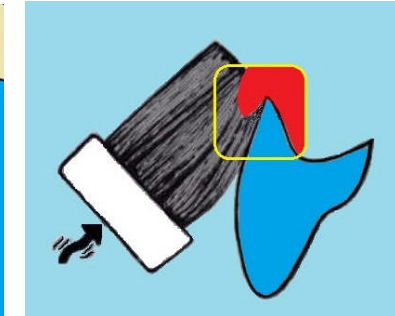
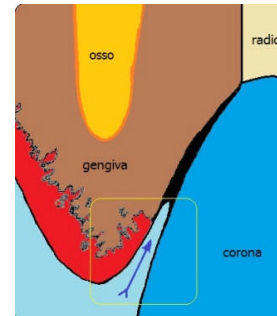
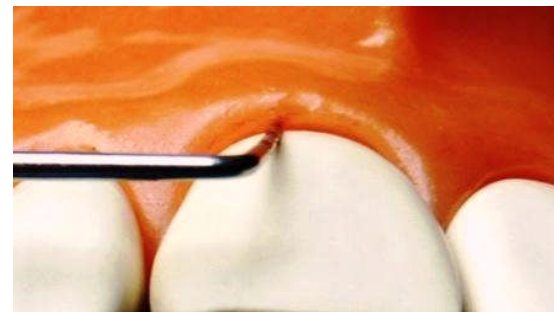
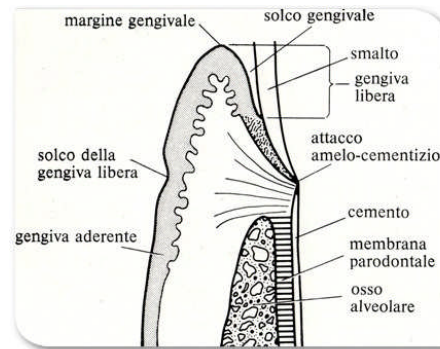


La doccia orale può essere considerata un coadiuvante di spazzolino e filo interdentale ma non un sostituto. Passato il filo si può usare, facoltativamente, anche l'idropulsore o idrogetto o doccia orale (apparecchio che schizza getti di acqua a pressione regolabile e a frequenza più o meno rapida: fino a 3.000 pulsazioni al minuto) dirigendone gli schizzi sui denti e negli spazi interdentali, con l'avvertenza di non abusare della pressione dello schizzo, di usare acqua tiepida e di non indirizzare gli schizzi verso i solchi gengivali per evitare traumi. Vi è il rischio infatti di provocare emorragie connettivali o addirittura ascessi parodontali. E' stato scientificamente dimostrato infatti che la patina batterica per la sua caratteristica adesività non viene disgregata dal getto d'acqua che gli irrigatori le lanciano contro. Anche al massimo della potenza, pulisce la bocca dai detriti alimentari ma non riesce ad eliminare la placca batterica. E' importante usarlo a bassa potenza. L'uso dell'idropulsore ha come controindicazione la possibilità di scollare la parete gengivale dal dente e quindi provocare tasche vere e proprie da trauma, come far penetrare nella gengiva corpi estranei, quali batteri, frammenti di tartaro o altro. Quindi usare bene spazzolino e filo dentario, perché tutto il resto è superfluo.

## COME SI PULISCONO I DENTI

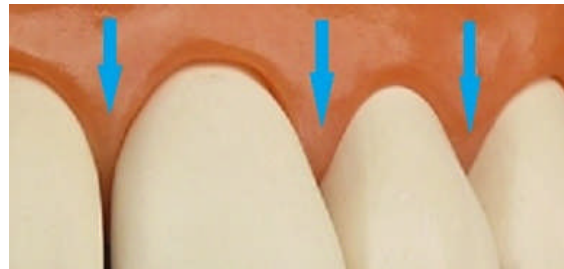
Per effettuare una corretta igiene sono necessarie due premesse:

1. Il **solco gengivale** è un'area anatomica vulnerabile ed è sede di proliferazione batterica. Come il collo di una maglia, il colletto gengivale contorna il dente in tutta la sua circonferenza e nello stesso modo in cui è possibile introdurre un dito nel collo della maglia, così il dentista (a scopo diagnostico), può introdurre dentro il colletto gengivale uno strumento denominato *sonda parodontale*. Quindi dentro il colletto gengivale vi è uno spazio anatomico virtuale (normalmente il colletto è aderente al dente), che diviene reale introducendovi la sonda. Al fondo del colletto, la gengiva si attacca tenacemente al dente lungo tutto il suo contorno (attacco epiteliale). Le punte dello spazzolino ed il filo devono pulire senza danneggiare tale area anatomica. Si dice che: *'bisogna arrivare sino al solco gengivale'*. Il solco gengivale anatomicamente normale è profondo 1,5 - 2 mm. superati i quali si passa alla patologia (poiché non è pulibile con i normali strumenti: spazzolino e filo dentario).



## 2. COSA RENDE EFFICACE L'IGIENE ORALE

- Nelle manovre di pulizia conta non la forza ma la **destrezza**.
- L'igiene orale deve inoltre essere eseguita **sistematicamente**: partendo da un punto ed arrivando man mano al lato simmetrico.
- I denti si toccano tra di loro per un punto od area di contatto che bisogna superare (quando si usa il filo), con un movimento a seghetto.
- Tra i denti vi è una formazione anatomica chiamata **papilla interdentale** a forma di triangolo che bisogna pulire senza però danneggiarla con manovre maldestre.



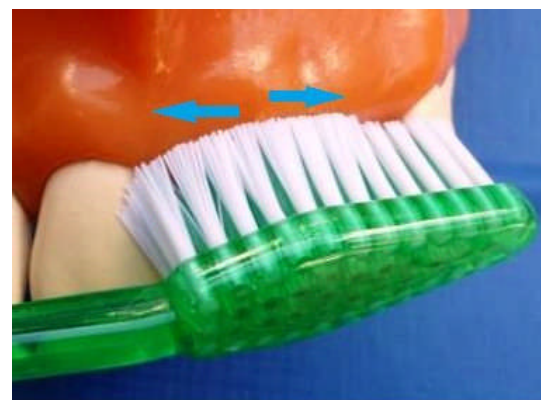
- Le superfici da pulire con lo spazzolino sono: il solco gengivale esterno, la superficie esterna del dente, la superficie masticante, la superficie interna del dente, il solco gengivale interno.
- Le superfici da pulire con il filo dentario sono: la superficie interdentale di ciascun dente (dal punto di contatto al solco gengivale interdentale).

Come ci si spazzola i denti secondo il metodo di Bass modificato?

Il metodo più efficace ed adottato è stato ideato dal dott. Bass, un dentista americano vissuto più di 100 anni in ottime ed invidiabili condizioni di salute orale, pulendosi ovviamente col suo metodo. Si può dire che l'igiene orale come metodo globale sia stata codificata nel 1948 da Bass che descrisse un metodo di spazzolamento completato dall'uso del filo interdentale.

### METODO DEL DOTTOR BASS

- Si accosta (**con poca forza**) lo spazzolino di modo che le punte delle setole possano penetrare nel solco gengivale: *punta delle setole verso il solco gengivale, asse delle setole a 45° gradi rispetto alla superficie dei denti.*
- Se si esercita la giusta pressione si nota un leggero sbiancamento della gengiva.



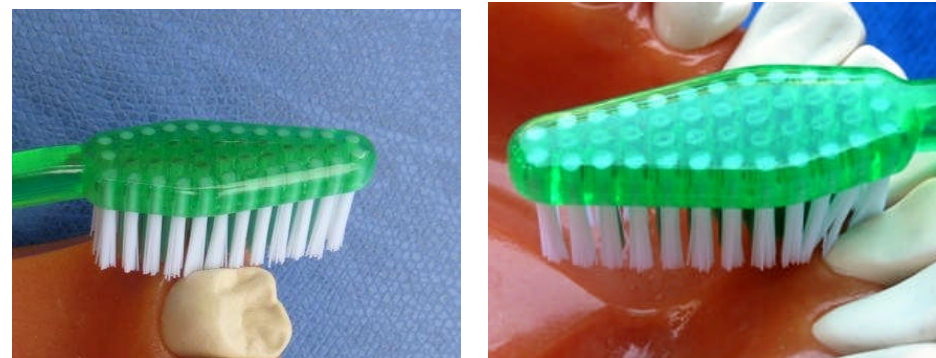
- Si imprimono 7-8 movimenti di vibrazione di pochi millimetri di va e vieni quasi senza che si sposti la testa dello spazzolino: in pratica si muovono le punte delle setole.
- In questo modo si disgrega e si rimuove la patina presente nel solco gengivale.



- Si esegue poi un unico movimento 'dal rosso al bianco' (dalla gengiva alla superficie masticante) ruotando contemporaneamente lo spazzolino.
- In tale modo si portano via i batteri e i residui alimentari dal solco gengivale e dalla superficie del dente.



- Ripetere gli stessi movimenti sulle superfici interne dei denti superiori ed inferiori (palatalmente e lingualmente) con la dovuta delicatezza.
- Tali manovre vanno ripetute 3 o 4 volte per gruppi di 2 o 3 denti.
- Spazzolare le superfici masticanti di tutti i denti dirigendo le punte delle setole nei solchi e nelle fossette.
- Pulire la lingua, il palato e tutte le gengive.
- Sulla superficie interna dei denti anteriori della arcata inferiore (dato che lo spazio è più stretto) si può usare lo spazzolino in direzione verticale stando sempre attenti che le punte delle setole entrino nel solco gengivale.



- Stare attenti a non spazzolare orizzontalmente e con forza perché a lungo andare si abraderanno i colletti soprattutto dei denti più bombati, quali i canini e i premolari.