

COME SI USA IL FILO INTERDENTALE DI SETA NON CERATO

G:R.IERFINO

www.igieneorale.info



COME SI USA IL FILO INTERDENTALE?

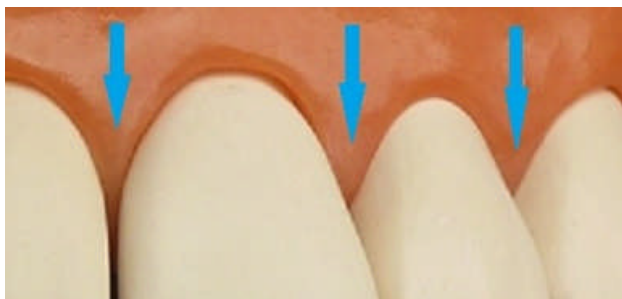
PREMESSA IMPORTANTE

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.

Quanto al filo interdentale, l'unico strumento in grado di difenderci dalle carie che si forma nelle zone tra un dente e l'altro, per la maggioranza dei giovani è un autentico sconosciuto: solo il 18% dichiara di utilizzarlo (l'ideale sarebbe una volta al giorno, la sera prima di andare a letto), mentre per molti il filo interdentale sembra - a torto - essere considerato un accessorio facoltativo, decisamente meno importante dello spazzolino. Dalla nostra inchiesta emerge che sono molti i ragazzi che mostrano di non avere ricevuto un'informazione completa e accurata sull'igiene orale: più di metà infatti dice di non avere mai ricevuto consigli su come occuparsi delle gengive da parte di un dentista, mentre il 41% non ha ricevuto da questo professionista neanche consigli sulla tecnica corretta per lavarsi i denti. Questo benché una tecnica corretta sia fondamentale, se si vuole eliminare efficacemente la placca da denti e gengive. *(Articolo pubblicato su Salutest 64, ottobre 2006)*

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 o 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 SI USA IL FILO INTERDENTALE?

- E' preferibile usare il filo dentario di seta e non cerato perché quando questo viene premuto contro la superficie del dente da pulire, i singoli filamenti del filo si separano e il filo diventa una superficie composta da alcune decine di "piccole lame taglienti" che asportano efficacemente la patina.(fig.1)



(fig.1) filo dentario di seta

- Il filo dentario va usato (almeno nei primi tempi) davanti allo specchio. Afferrando il filo per un'estremità con due dita, la lunghezza del filo deve essere pari alla lunghezza che va dal braccio esteso fino al pomo di Adamo.(fig.2)



(fig.2) lunghezza del filo

Il filo va avvolto, senza stringere, all'ultima falange del medio (nella zona dell'unghia), quasi tutto da una parte e poco dall'altra in modo tale però che il filo si possa reggere solo sulle due dita medie, senza impegnare le altre dita. (fig.3)



fig.3

Si possono usare così tutte le altre dita nella combinazione più comoda per indirizzare e manovrare il filo agevolmente anche nelle zone più inaccessibili.(fig.4)

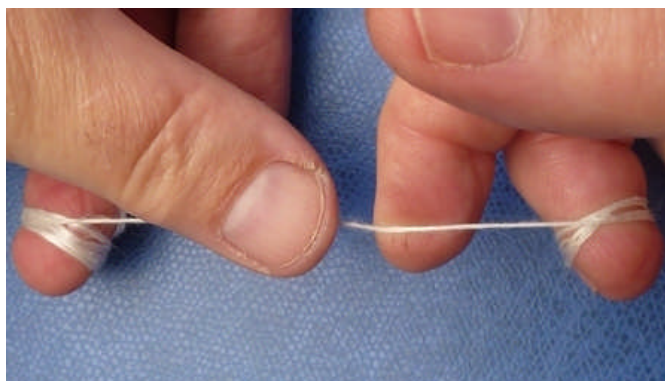
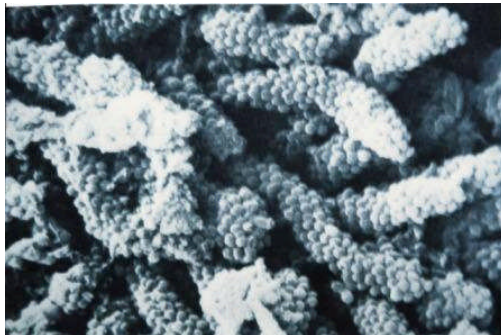


fig.4

- Nell'uso, il filo si impregna di patina batterica quindi man mano che si sporca si svolge il filo pulito e si avvolge quello sporco.



- E' intuitivo che più piccola è la distanza tra le dita che manovrano il filo, più agevole e facile sarà l'esecuzione delle manovre di igiene orale. Per cui la lunghezza del filo che striscia effettivamente contro il dente è di poco superiore al diametro esterno-interno di ciascun spazio interdentale da pulire (1 -1,5 cm.). (fig.5)

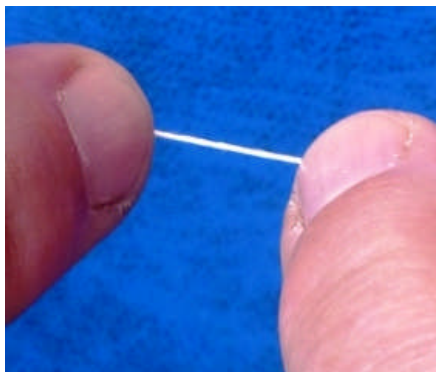
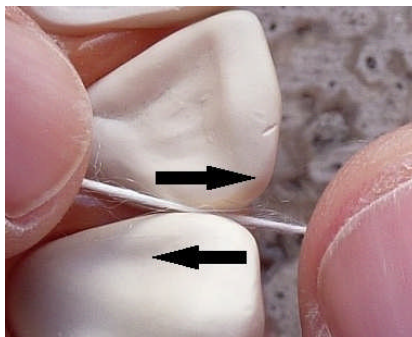


fig.5

- Si inserisce il filo nello spazio interdentale e si supera il punto di contatto con delicatezza per evitare che oltrepassandolo di scatto e con troppa forza, sbatta contro la sottostante papilla interdentale, traumatizzandola. Per questo motivo si utilizza il movimento a "seghetto" (movimento avanti e indietro).(fig.6)



(fig.6)

- Il filo, con una leggera tensione tra i due capi, va strisciato contro la superficie del dente, abbracciandolo con il filo o meglio stringendolo ad ansa, andando su e giù mediamente 4 o 5 volte.(fig.7)



fig.7



(fig.8-9)

- Ricordarsi che per ogni spazio interdentale vi sono due superfici da pulire. Quindi pulire una superficie per poi passare a pulire (saltando la papilla interdentale) la superficie dentale opposta.(fig.8-9)
- Il filo va strisciato dal punto di contatto fino al solco gengivale interdentale.
- Ricordarsi che spingendo il filo nel solco gengivale interdentale è necessario percepire una leggera resistenza ma non fino ad avvertirne dolore.
- Si striscia il filo su e giù fino a che il dente canta: emette un suono di vetro smerigliato o di piatto pulito. Se dopo 4-5 movimenti tale suono non si dovesse verificare, bisogna usare del filo nuovo, avvolgendo il filo sporco e contemporaneamente svolgendo il filo pulito dalle due dita impegnate.
- Dopo aver passato il filo e lo spazzolino ci si sciacqua la bocca facendo uscire con forza l'acqua dagli spazi interdentali.