

LA PULIZIA DEI DENTI
(TUTTO CIO' CHE AVRESTE VOLUTO SAPERE MA NON AVETE MAI OSATO CHIEDERE)

Materiale necessario: spazzolino da denti, dentifricio (facoltativo), acqua.

Luogo consigliato: generalmente il bagno, ma qualsiasi posto può andare bene: l'importante è avere a disposizione tutto il materiale necessario.

Tempo necessario: generalmente 2 minuti.

Frequenza: dopo ogni pasto.

(Segue la descrizione dettagliata del tipo di pulizia dei denti che la statistica indica come più ricorrente: in bagno, con dentifricio in tubetto, con chiusura a tappino avvitabile).

Se avete appena acquistato un nuovo spazzolino da denti, prima di passare al lavaggio vero e proprio è indispensabile scartare la confezione, gettare la carta nel bidone, aprire la scatola di plastica rigida e tenerla da parte se credete che vi possa esser utile nel futuro; a questo punto il vostro spazzolino è pronto per l'uso. Se invece state per utilizzare uno spazzolino già usato, cercatelo dove l'avete lasciato l'ultima volta (se avete un contenitore di spazzolini in comune con altre persone abbiate l'accortezza di non sbagliarvi nella selezione).

Prima di prendere in mano lo spazzolino è consigliabile prendere il tubetto di dentifricio con la mano che non usate abitualmente, svitare il tappino con la vostra mano usuale, appoggiare il suddetto su un qualsiasi ripiano disponibile; con la mano che ora è rimasta libera prendete lo spazzolino, tenetelo parallelo al piano su cui state in piedi, con le setole rivolte verso l'alto, avvicinate l'imboccatura del tubetto alle setole dello spazzolino e, con la mano che sta reggendo il tubetto, spremetelo, cominciando dal fondo verso l'alto, fino a che si è lasciato uscire sulle setole un piccolo parallelepipedo di dentifricio: la quantità dipende dai vostri gusti personali, ma è consigliabile fare in modo che il parallelepipedo non superi la lunghezza delle setole.

Se ritenete di essere abbastanza abili potete adesso effettuare la chiusura del tubetto di dentifricio, cercando di afferrare il tappino con la stessa mano che sta sorreggendo lo spazzolino, riavvitarlo al tubetto senza mai spostare lo spazzolino dalla sua posizione parallela al terreno, con le setole in alto, per non fare cadere il dentifricio; se invece credete che questo sia troppo difficile potete tranquillamente farlo a lavaggio ultimato: l'importante è ricordarsene, altrimenti il dentifricio rischia di seccarsi o di perdere il suo gustoso sapore.

Potete ora riappoggiare il tubetto di dentifricio su un ripiano, e cominciare il lavaggio.

Con la mano libera aprite il rubinetto dell'acqua fredda, svitandolo in senso antiorario, in modo che l'acqua scorra ad una velocità di litro/sec non troppo elevata: portate ora lo spazzolino sotto il getto d'acqua, in modo che quest'ultimo vada a colpire perpendicolarmente le setole coperte di dentifricio.

Quando vedete che la pasta di dentifricio aderisce bene alle setole, potete cominciare il lavaggio. Il rubinetto può essere chiuso o lasciato aperto, a vostra discrezione.

Portate ora lo spazzolino, sempre con le setole rivolte verso l'alto, all'altezza della vostra bocca: a questo punto è richiesta una particolare attenzione, perché la prossima operazione è particolarmente rapida e impegnativa: dovete infatti ruotare lo spazzolino di 180 gradi in modo che le setole siano rivolte verso il basso; quasi contemporaneamente adagate le suddette setole sulla superficie dei molari inferiori rivolta verso l'alto, dal lato opposto a quello della mano con cui state reggendo lo spazzolino.

Ora con movimento regolare dell'avanbraccio la cui mano corrispondente sta impugnando lo spazzolino, fate strisciare le setole dall'estremo dente del giudizio (se non l'avete, dall'estremo molare) fino al dente centrale, ripetendo l'operazione finché non credete di aver eliminato qualsiasi traccia di cibo o di placca batterica; in media è sufficiente farlo 7-8 volte.

Poi sollevate lo spazzolino di circa un cm., in modo che le setole non aderiscano più alla superficie dei molari, fate ruotare lo spazzolino di 90 gradi, in modo che le setole siano parallele alla superficie laterale esterna della fila di denti di cui avete appena spazzolato la superficie rivolta verso l'alto. Appoggiate le setole più o meno sulla linea di giuntura tra

le gengive e i denti e con gesti rapidi e successivi portate le setole verso il bordo superiore del dente, staccate lo spazzolino e riportatelo sulla linea di giuntura di cui sopra, in un punto che, ad ogni spazzolata, si sposti di pochi mm. verso il centro della dentatura.

Appena pulito il dente centrale, staccate le setole dalla superficie e ruotate lo spazzolino di 180 gradi, in modo che esse si ritrovino parallele alla superficie interna della dentatura. Posizionatele sulla giuntura tra gengive e denti, all'estremità laterale, e effettuate la stessa operazione che avete fatto per pulire la superficie esterna: attenzione però a non schizzare il dentifricio sullo specchio, perché è una cosa poco gradevole.

Ciò che avete appena fatto sulla metà della corona inferiore è adesso da fare anche nell'altra metà e successivamente anche nella corona superiore, in modo che tutte le superfici siano spazzolate. Ogni tanto, quando sentite la bocca piena di dentifricio e saliva, vi è concesso far fuoriuscire tutto ciò che vi disturba, lasciandola cadere sul lavandino, e poi riprendere il lavaggio senza problemi. Una volta capito il meccanismo si può scegliere a piacere l'ordine di pulizia, per esempio spazzolare prima tutta la corona superiore e poi quella inferiore, oppure prima la superficie interna della corona superiore e poi quella esterna della corona inferiore, per poi tornare alla superficie esterna della corona superiore e così via: l'importante è non scordarsi nessuna superficie.

In casi particolari si può anche spazzolare la lingua, adagiando le setole dello spazzolino sulla superficie porosa di questo muscolo e facendole avanzare lentamente dall'estremità al punto più lontano da essa, fin dove è concesso arrivare con lo spazzolino.

Quando ritenete di aver completato la pulizia, sputate con dolcezza la saliva e il dentifricio rimasti in bocca, riaprite il rubinetto (se l'avevate lasciato aperto potete saltare questa istruzione con disinvoltura) con la mano libera, riempitevi la bocca di acqua (non completamente) poi serrate le labbra e spostate l'acqua da una mascella all'altra, con rapidità, in modo da sciacquare bene denti, gengive, lingua e pareti interne delle guance; dopo un tempo che varia dai 4 agli 8 secondi fate fuoriuscire dalla bocca tutto il liquido, e se lo ritenete opportuno ripetete l'azione 2 o 3 volte. "

Ora portate lo spazzolino, con le setole rivolte verso l'alto, perpendicolarmente sotto il getto d'acqua; appena vedete che tutti i residui di dentifricio sono stati eliminati controllate che anche il manico sia ben pulito, e se non lo è eseguite la stessa operazione su di esso.

Completata anche quest'ultima istruzione richiudete il rubinetto, appoggiate lo spazzolino in posizione verticale, con le setole rivolte verso l'alto, nel contenitore apposito; se non l'avete ancora fatto, richiudete con cura il tubetto del dentifricio, prendendo il tappino da dove l'avevate lasciato e riavvitandolo con cura al suddetto tubetto.

Skuki