

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## 9 persone su 10 non sanno usare bene spazzolino e dentifricio

Marco Tajè · Tuesday, September 25th, 2018



Secondo i risultati della ricerca condotta su oltre 2mila svedesi da Pia Gabre, odontoiatra dell'Università di Göteborg, ben nove persone su dieci non sanno come lavarsi bene i denti. Inoltre, la maggior parte delle persone si lava i denti per convenzione sociale o per avere un alito più fresco e non per una questione strettamente igienica. Nonostante ciò, l'80% degli individui sostiene di essere soddisfatto in merito alla propria routine di igiene dentale, con la convinzione che vada bene così.

### L'importanza dell'igiene orale e i rischi

Una corretta igiene orale è fondamentale per evitare l'insorgenza di problemi che possono diventare anche seri. Chi non pulisce quotidianamente i propri denti, infatti, può andare incontro a disturbi come la carie, frequenti gengiviti e persino la parodontite. Una cattiva igiene orale può causare anche disturbi cardiocircolatori, [come sottolineano dagli specialisti del settore](#): infezioni alle gengive di stadio avanzato possono avere conseguenze anche molto gravi comportando, in alcuni casi, infarti o ictus. Ma non è tutto: le malattie che colpiscono le gengive e la perdita dei denti possono persino contribuire alla formazione di placche nell'arteria carotide, con tutti i rischi che ne conseguono. Secondo l'Academy of General Dentistry, infatti, quasi la totalità delle malattie sistemiche hanno dei segni o dei sintomi orali.

### Igiene orale: gli errori più comuni

Sono numerosi gli errori che si fanno durante questa operazione quotidiana apparentemente semplice. Il primo riguarda la frequenza: non tutti sanno, ad esempio, che bisogna lavare i denti dopo ogni pasto, non solo al mattino e prima di andare a dormire; a tal proposito va precisato che i denti andrebbero lavati dopo la colazione e non prima, come fanno in molti.

Bisogna poi scegliere sempre degli spazzolini specifici [come quelli Biosmalto](#), per esempio, soprattutto in caso di denti o gengive sensibili. Oltre alla scelta è fondamentale anche ricordarsi di sostituirli ogni 2 mesi circa, per assicurarsi dell'efficacia e della pulizia delle setole. Un altro errore molto diffuso è legato proprio alla durata di spazzolamento: la maggior parte delle persone si lava i denti in fretta, per pochissimo tempo, mentre gli esperti raccomandano di farlo per 2-3 minuti e non troppo energicamente, per non danneggiare le gengive. Il collutorio, poi, utilissimo in quanto arriva dove lo spazzolino non riesce, viene però utilizzato raramente; di conseguenza viene trascurata l'importanza dell'igiene delle mucose, che previene problemi fastidiosi come

---

l'infiammazione delle gengive.

This entry was posted on Tuesday, September 25th, 2018 at 6:43 pm and is filed under [Alto Milanese, Salute](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.