

# Sistematica della spazzolatura dei denti (tecnica insegnata nelle scuole)

I denti devono essere spazzolati subito dopo ogni pasto e dopo gli spuntini zuccherati seguendo la sequenza sotto indicata. Una volta al giorno (preferibilmente la sera) spazzolare i denti accuratamente. Le facce esterne e quelle interne dei denti devono venir spazzolate **fino al bordo della gengiva**. Il controllo dei movimenti si effettua allo specchio. Lo spazzolino deve avere una testa piccola e arrotondata e deve essere sostituito quando le setole iniziano a piegarsi.

**1**



**Facce masticanti**

- ▶ sopra a destra poi a sinistra
- ▶ sotto a destra poi a sinistra
- ▶ dal dietro verso l'avanti con piccoli movimenti orizzontali

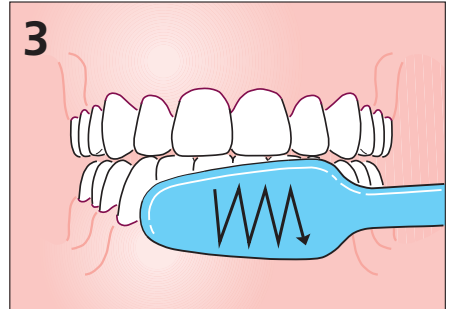
**2**



**Facce esterne laterali**

- ▶ a denti chiusi \*
- ▶ a destra poi a sinistra
- ▶ dal dietro fino al canino con dei piccoli movimenti **verticali**

**3**

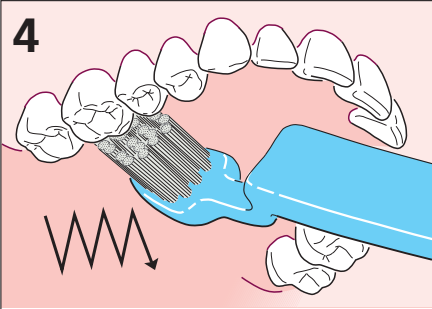


**Facce esterne davanti**

- ▶ incisivi spigolo contro spigolo
- ▶ da destra a sinistra
- ▶ sopra poi sotto con dei piccoli movimenti **verticali**

\* a partire dalla terza elementare spazzolare separatamente sopra poi sotto

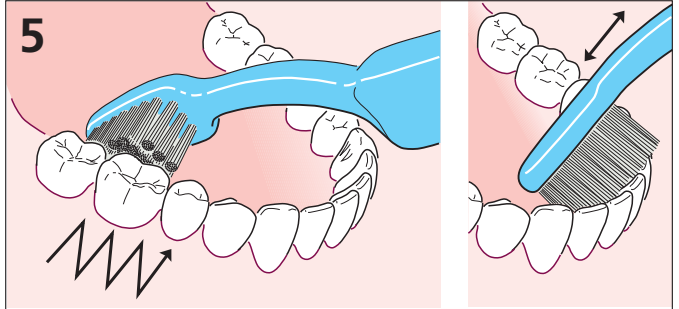
**4**



**Facce interne, arcata superiore**

- ▶ dall'ultimo dente dietro a destra verso l'avanti continuando poi fino all'ultimo dente dietro a sinistra con dei piccoli movimenti **verticali**

**5**



**Arcata inferiore**

- ▶ procedere come per l'arcata superiore iniziando a destra

! Per spazzolare efficacemente i primi molari permanenti al momento della crescita è necessario attenersi ai punti seguenti: !



Con le tecniche tradizionali non è possibile spazzolare efficacemente le facce masticanti dei primi molari permanenti in eruzione.



È compito dei genitori di tenere il bambino in una posizione che permetta loro di avere una buona visione diretta sui molari. Grazie a una conduzione laterale dello spazzolino è possibile superare lo scalino fra i denti da latte e il primo molare permanente.



Le facce masticanti dei molari permanenti vengono spazzolate dall'inizio fino alla fine dell'eruzione con dei piccoli movimenti laterali.



## Prevenzione della carie grazie all'applicazione locale di fluoruri

Per un'efficace prevenzione della carie la spazzolatura dei denti deve sempre essere effettuata con preparati fluorati:

### 1 Uso quotidiano di dentifricio fluorato

Dall'eruzione del primo dente da latte → «dentifricio per bambini» fluorato (0,05% [500 ppm] di fluoruro)

Dall'eruzione dei primi molari permanenti (al più tardi a partire da sei anni) → dentifricio fluorato «junior» o «normale» (fino a 0,15% [1500 ppm] di fluoruro)

Dopo la spazzolatura sputare il dentifricio e sciacquare la bocca con un po' d'acqua

### 2 In caso di rischio di carie accresciuto: uso di gelatina fluorata una volta alla settimana

In caso di rischio di carie accresciuto, si raccomanda, a partire da sei anni, di spazzolare i denti una volta alla settimana con una gelatina fluorata, contenente 1.25% (12'500 ppm) di fluoruro (circa dieci volte di più di un normale dentifricio).

Per l'uso di gelatine fluorate è necessario attenersi alle indicazioni riportate sul relativo foglietto illustrativo. Durante almeno un'ora evitare di mangiare e bere affinché il fluoruro possa agire più a lungo sullo smalto ed ottenere così una migliore protezione contro la carie.

Come alternativa all'uso settimanale di gelatina fluorata è possibile sciacquare quotidianamente la bocca con un collutorio fluorato (fino a 0,03% [300 ppm] di fluoruro). Sciacquare la bocca non sostituisce però la spazzolatura dei denti! Ai giovani con apparecchi ortodontici si consiglia l'uso quotidiano di un collutorio fluorato, in aggiunta all'uso settimanale di una gelatina fluorata.

Durante gli esercizi di spazzolatura dei denti nella **scuola dell'infanzia** viene utilizzato del dentifricio fluorato per bambini. A partire dalla **scuola elementare** viene utilizzato di norma del dentifricio fluorato «junior» o «normale».

## Prevenzione di base grazie al sale da cucina fluorato

Per una prevenzione ottimale della carie si consiglia in aggiunta all'utilizzazione di dentifricio e gelatina:

### 3 l'uso di sale fluorato (pacchetto con una striscia verde)

L'uso quotidiano del sale fluorato con 0,025% (250 ppm) di fluoruro «JURA-SEL» è consigliato per la preparazione di tutte le pietanze, in cucina e a tavola. Di questa misura di prevenzione della carie semplice e gratuita approfittano tutti i membri della famiglia, piccoli e grandi!

Quando la maggior parte dei denti da latte sono spuntati il bambino riceve già lo stesso cibo degli adulti e approfitta così dell'azione preventiva del sale fluorato.

Se, per ragioni mediche, fosse necessario ridurre il consumo di sale, il vostro medico dentista vi potrà proporre valide alternative.