

Cum sa ne spalăm pe dinți în mod corect

Ceva atât de banal ca spălutul pe dinți nu pare a fi un subiect demn de discuții, nu-i așa? Dar va înșelați. Ați fi uimiți să știți câte persoane nu știu cum trebuie să se spele pe dinți astfel încât întregul proces să fie eficient și să își păstreze sănătatea dinților și a gingiilor pentru timp îndelungat.

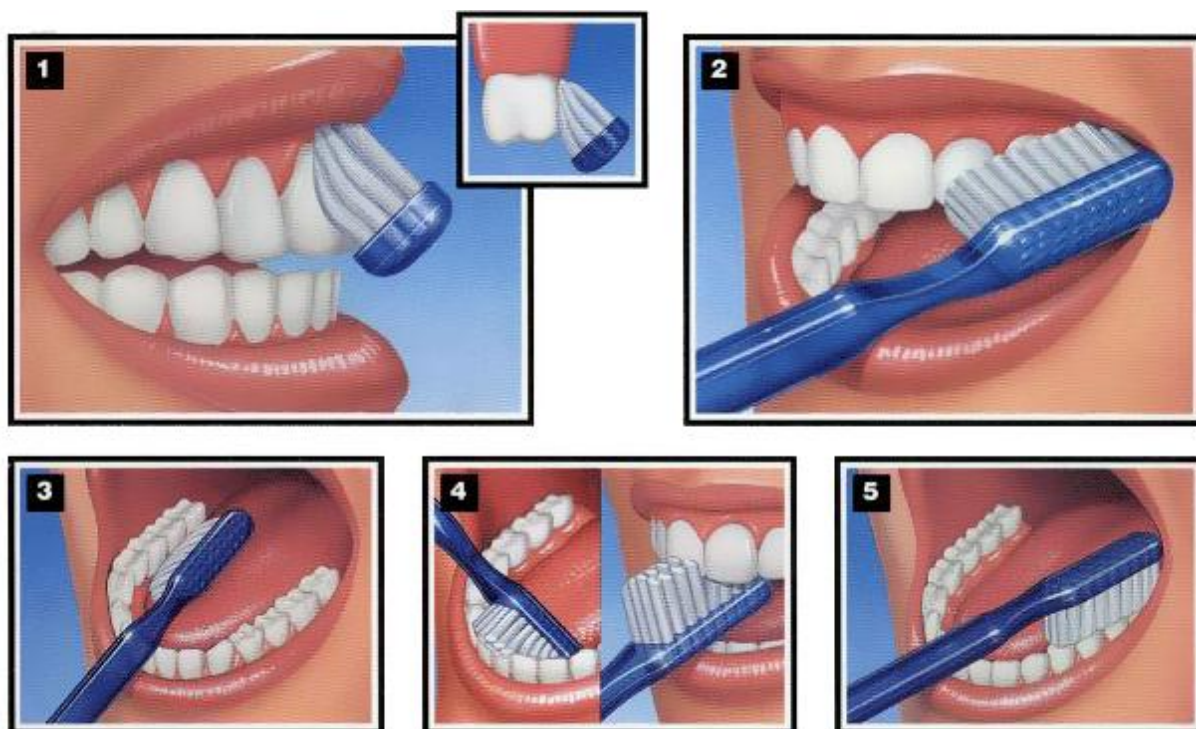
Unul dintre cei mai importanți pași este, desigur, alegerea periutei de dinți potrivite pentru noi. Recomandăm folosirea unei periute cu peri moi, nu foarte mare; aceasta va îndepărta cu eficiență placa dentară dar nu îți va răni gingiile și nu va deteriora smalțul dinților. De asemenea, dacă vă doriți o igienă orală riguroasă, periuta de dinți rotativă este o opțiune foarte bună, datorită eficienței sale crescute.

Apoi, pasta de dinți este un element-cheie în igiena orală. Dacă ai anumite nevoi survenite în urma afecțiunilor parodontale sau dacă dinții tăi sunt mai sensibili, este bine să îți alegi pasta de dinți în funcție de acestea.

Modalități de menținere a igienei orale

Regula de bază a spălătului pe dinți spune că ar trebui să mișcam peria vertical, din gingie în gingie, folosind o cantitate de pasta de dinți cam cât un bob de mazăre. Este indicat ca întreg procesul să dureze în jur de 3-4 minute, pentru o igienă orală desăvârșită.

Una dintre cele mai eficiente tehnici de curățare a dinților acasă implică îndepărtarea plăcii dentare de pe dinți și din porțiunea dintre aceștia și gingie mișcând periuta lateral, la un unghi de 45 de grade. Pentru a peria partea din spate a dinților din față, capul periutei trebuie ținut vertical pentru a putea ajunge și în zonele greu accesibile.



Este important să nu uităm de partea din spate a dinților, dar nici de porțiunile dintre ei. Aici, cele mai bune rezultate le putem obține folosind ata dentară după periajul inițial, iar pentru a scăpa de mirosul neplăcut și pentru a stopa efectele parodontozii și sensibilității dentare, apa de gură trebuie să fie nelipsită în rutina de zi cu zi. Nu în ultimul rând, trebuie să ținem cont de faptul că și limba trebuie

periată cu porțiunea plată a periutei de dinți sau chiar cu perii acesteia, pentru a îndepărta depunerile.

Frecvența cu care ne spălăm pe dinți este și ea importantă, specialiștii recomandând să o facem cel puțin dimineața și seara. După mese putem folosi ata dentară pentru a îndepărta eventualele resturi de mâncare și apă de gură pentru a ne reîmprospăta respirația. Nu uitați să evitați spălătul pe dinți cel puțin timp de o jumătate de oră după ingerarea de alimente acide sau care acționează asupra smalțului dentar!