



Un sorriso smagliante? È questione di igiene quotidiana: il vademecum per non trascurarla

↻ 30 condivisioni



Spesso trascurata, l'igiene orale è importantissima! Non solo per non dover far visita al dentista, ma anche per avere un sorriso sempre smagliante, contagioso e bello da vedere. Scopri i 6 passi fondamentali per un'igiene quotidiana efficace

"Indossa un sorriso e avrai amici; indossa un broncio e avrai le rughe". Questo aforisma di **George Eliot** ben riassume il potere e la bellezza di un [sorriso](#). Da qui l'importanza di mantenere [denti](#) sani, belli e bianchi!

Per una bocca in salute e un sorriso smagliante occorrono conoscenza e perseveranza: conoscenza dei principi che regolano l'igiene orale e perseveranza nella loro applicazione.

Ecco **6 suggerimenti** per andare sempre fiera del tuo sorriso e per non dover far visita troppo spesso al tuo dentista...

1 - Check up

Inutile rimandare, fare finta di non ricordarsi o soprassedere: **ogni 6 mesi un check-up dal dentista è d'obbligo**. Se poi vuoi essere ancora più sicura, richiedi una radiografia dei denti con la tecnica **bite-wing**; ti verrà fatta stringere tra i denti un'ala, che permette di scovare anche le **carie** in formazione.

2 - Cura l'alimentazione

Come? Evitando troppi **dolci** (gli zuccheri si trasformano in acidi e attaccano lo smalto) e limitando gli alcolici. L'alcol favorisce infatti i tumori del cavo orale.



3 - Igiene

Lava i denti almeno due volte al giorno - per almeno 5 minuti ogni volta - meglio dopo la **colazione** del mattino e la sera dopo cena. Ricorda inoltre che i denti si lavano dal rosa al bianco, cioè dalla gengiva al dente, e no allo spazzolamento orizzontale. Quanto al dentifricio, sceglie uno che sia specifico se hai, ad esempio, le gengive sensibili, lo smalto rovinato o la tendenza a sviluppare carie.

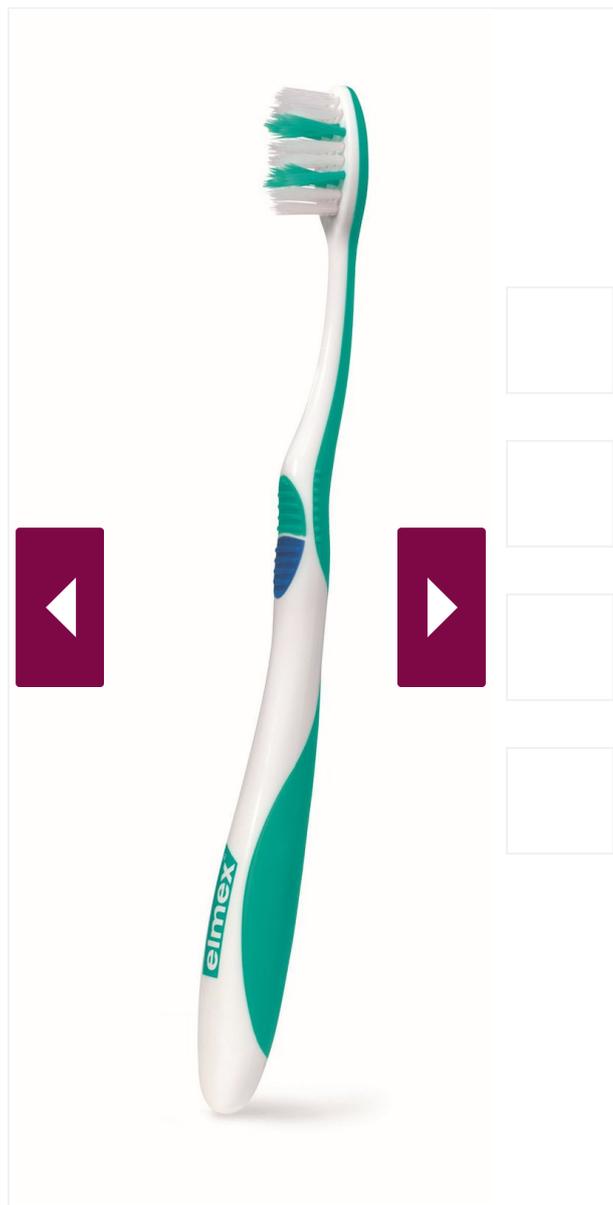
4 - Alleati preziosi

Dopo aver lavato i denti non dimenticare due alleati essenziali per mantenere denti e gengive sani: collutorio e scovolino. Il primo antisettico, antiplacca e arricchito al fluoro, uccide i batteri, il secondo, muovendolo avanti e indietro nello spazio interdentale rimuove la placca anche dalle superfici più difficili da raggiungere. **IMPORTANTE:** collutorio e scovolini non sostituiscono spazzolino e dentifricio, bensì ne completano l'azione.



5 - Cambia spesso spazzolino

È lo strumento più importante per la prevenzione della carie, perché rimuove in modo meccanico i residui di cibo e la placca batterica. Per essere efficace deve avere caratteristiche ben specifiche: manico diritto, una testina poco ingombrante per raggiungere facilmente ogni parte della bocca e setole artificiali abbastanza morbide e arrotondate in punta. Non appena perde queste caratteristiche, e comunque non oltre i tre-quattro mesi, lo spazzolino va cambiato. Con l'uso, infatti, si consuma e si deforma.



6 - Bianco che più bianco non si può

A volte i denti ingialliscono e perdono il loro strato superficiale di smalto che li rende bianchi e dall'aspetto sano. Il [fumo](#), il caffè, le bibite gassate e altri alimenti contribuiscono in questo processo che può essere rallentato in modo naturale o con l'ausilio di kit per lo sbiancamento fai da te o, ancora, direttamente dal dentista.

Per quanto riguarda i metodi naturali, i più diffusi sono: il [bicarbonato](#), che unito a del sale grosso crea un ottimo detergente, la [salvia](#), da strofinare direttamente sui denti, il [limone](#), ottimo contro le macchie gialle, e la radice di arak, che levigata sui denti li rende bianchi e lucenti.

Se invece volete provare i nuovi kit sbiancanti fai da te, c'è ad esempio [iWhite Instant](#) (34 euro in farmacia), facile e rapido da usare a casa, senza effetti collaterali perchè **non contiene perossido di idrogeno**, e con risultati immediati. Grazie alla tecnologia brevettata dall'azienda belga Sylphar, il trattamento schiarisce fin dalla prima applicazione, ripara lo smalto e rinforza la struttura dentale, rimuovendo attivamente le macchie e remineralizzando i denti.



Guarda anche:

[10 segreti per conservare nel tempo una super memoria!](#)

[10 cose molto semplici che puoi iniziare a fare subito per cambiare in meglio la tua vita](#)

[Come mantenere i denti bianchi?](#)

Può interessarti anche