

Uso corretto del filo interdentale

Lo spazzolino non è sufficiente poiché rimuove soltanto il 50% della placca. Alcuni studi hanno dimostrato come l'uso combinato di filo interdentale e spazzolino sia in grado di eliminare fino al 70% della placca. Il filo interdentale consente di raggiungere i punti altrimenti inaccessibili con il semplice spazzolino e soprattutto gli spazi interdentali fin sotto il bordo gengivale, laddove si accumula la placca batterica. Un'eliminazione accurata dei residui alimentari e della placca tra i denti risulta di fondamentale importanza per i portatori di apparecchi ortodontici, impianti o ponti. Nella scelta del filo interdentale, occorre tenere in considerazione esigenze e preferenze personali.

Quando è consigliabile l'uso del filo interdentale:

Innanzitutto, è importante trovare un filo interdentale confortevole ed adatto alle esigenze specifiche. Basta inserirlo tra due denti, farlo scivolare delicatamente nello spazio tra gengiva e dente ed infine strofinarlo con cura lungo l'intero profilo. Ripetere questo movimento due volte per ciascuna fessura.



Prendere circa 50 cm di filo interdentale e avvolgerne le estremità attorno al dito medio di ciascuna mano. Servendosi del pollice e dell'indice di ogni mano, afferrarne un segmento di circa 2,5-5 cm ed inserirlo, con l'aiuto dei pollici, tra i denti superiori.



Tenendo sempre ben teso tra le dita un segmento di filo interdentale (circa 2,5-5 cm), inserirlo con l'aiuto degli indici tra le superfici di contatto tra un dente inferiore ed un altro.



Muovere con garbo il filo tra i denti, procedendo a zigzag. ACCOMPAGNARE DOLCEMENTE IL FILO TRA I DENTI. In caso contrario, è possibile causare danni alle gengive. Far passare bene il filo interdentale lungo tutto il contorno del dente.

Far scorrere con movimento ascendente e discendente il filo contro la superficie del dente e sotto il bordo gengivale.

L'uso del filo interdentale si rivela particolarmente utile:

- Negli spazi ristretti tra denti naturali.
- In presenza di impianti.
- In caso di protesi dentali su denti naturali o impianti oppure in presenza di apparecchi ortodontici.

È davvero necessario l'uso del filo interdentale?

Sì, ASSOLUTAMENTE. Lo spazzolamento raggiunge infatti solo 3 superfici dentali su 5. Gli spazi interdentali, vale a dire quelli che lo spazzolino non riesce a raggiungere, sono le aree in cui spesso si ha l'insorgenza di gengiviti e parodontiti.

È difficile abituarsi all'uso quotidiano del filo interdentale

Per ciascuno di noi, alcune abitudini sono più difficili da adottare rispetto ad altre. Il modo migliore resta, ovviamente, quello di adottarle sin da piccoli. In età adulta, l'uso del filo interdentale è importante quanto lo spazzolamento. Ecco alcuni consigli che potrebbero risultare utili: assicurarsi di avere il filo interdentale sempre a portata di mano. Conservarlo in auto, in borsa, in bagno o in altri ambienti di frequente utilizzo. Lo stile di vita moderno ci porta ad essere frequentemente lontani da casa, di conseguenza disporre del filo interdentale soltanto a casa propria potrebbe limitarne l'utilizzo. Scegliere un filo interdentale semplice da utilizzare e resistente agli sfilacciamenti. Il filo interdentale GUM® è particolarmente resistente ed adatto ad ogni uso, anche fuori casa, attraverso pratici forcelle usa e getta.