

## Ortodonzia e Igiene

Se ti stai approcciando a una terapia ortodontica ti sarà utile sapere che igiene e ortodonzia viaggiano di pari passo, in quanto bisogna considerare l'importante ingombro che il dispositivo ortodontico stesso rappresenta; per questo motivo spesso risulta difficoltosa l'igiene orale domiciliare ed è per questo che il paziente che segue una terapia ortodontica necessita di sedute di igiene orale professionale più frequenti.

### Consigli di igiene e prevenzione

Per il periodo in cui porterai l'apparecchio fisso ricordati di evitare:

- *Cibi "filamentosi"*
- *Gomme da masticare*
- *Cibi e bevande zuccherate*

Ricorda che è assolutamente necessaria una detersione delle superfici dentali almeno 3 volte al giorno mediante:

Spazzolino	Filo e scovolini	Dentifricio
<p>Preferibilmente elettrico, in quanto permette una pulizia più accurata e precisa. Consigliamo tre tipi di testine:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la testina <i>cross-action</i>,</li> <li>• la testina <i>ortodontica</i></li> <li>• la testina <i>interspace</i> (esclusivamente per le parti metalliche dell'apparecchio fisso).</li> </ul> <p>se invece hai uno spazzolino manuale concentrati sui movimenti di asportazione della placca batterica e ricorda di spazzolare per almeno 2 minuti.</p>	<p><u>Ricordati di pulire anche tra un dente e l'altro!!</u>            A tal proposito ti consigliamo l'utilizzo degli <b>scovolini</b> (strumenti che permettono una rapida e efficace detersione degli spazi interdentali) o se hai una mano "più esperta" il filo <b>Superfloss</b>.</p>	<p>Ricordati di utilizzare un dentifricio "amico dei denti" quindi scegli un dentifricio che contenga almeno <b>1000 ppm di fluoro</b> da utilizzare tutte le volte che spazzoli i denti.</p>

Inoltre sono importanti le applicazioni topiche di fluoro, effettuate in studio, per aiutare a difendere e rinforzare la superficie dentale dall'attacco batterico.

### Allineatori trasparenti

Se porti uno di questi dispositivi, ricorda che le procedure di igiene orale rimangono invariate, tuttavia ricordati di pulire l'apparecchio ogni qualvolta lo rimuovi, grazie anche all'ausilio di spazzolini dedicati e prodotti specifici di pulizia e disinfezione, non utilizzare paste dentifricie, potrebbero rendere l'allineatore opaco e più fragile.