



Come spazzolare i denti

Spazzolare due volte al giorno con uno spazzolino morbido e dentifricio al fluoro. Sputare non risciacquare.

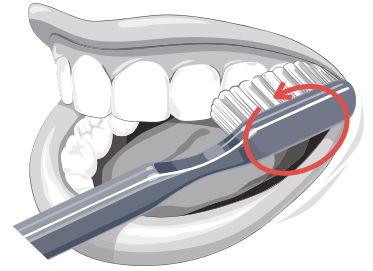
1 Angolo corretto

Iniziare tenendo lo spazzolino lateralmente con un angolo di 45 gradi sull'orlo di congiunzione di denti e gengive.



2 Azione corretta

Assicurarsi che le setole tocchino sia il dente che la linea gengivale. Applicare un delicato movimento circolare per spazzolare ciascun dente.



3 Superfici esterne

Spazzolare per circa 10 secondi ciascun dente prima di passare al successivo. Ripetere finché l'arcata superiore e inferiore sono pulite.



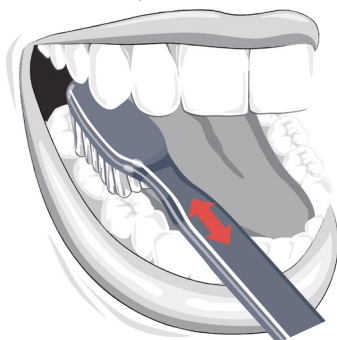
4 Superfici interne

Continuare ad applicare movimenti circolari per spazzolare le superfici interne di entrambe le arcate dentarie.



5 Superficie superiore

Applicare movimenti avanti/indietro per le aree di masticazione.



6 Spazzolare la lingua

Spazzolare dall'interno verso l'esterno per rimuovere la placca che può causare l'alito cattivo.




Per ulteriori informazioni rivolgersi al proprio dentista.

Necessiti di ulteriori informazioni o desideri fornire feedback?

Questo documento è disponibile a richiesta in altri formati quali braille, audio o elettronico.

 Communications Officer, Dental Health Services
Locked Bag 15, Bentley Delivery Centre, WA 6983

 publications@dental.health.wa.gov.au

 (08) 9313 0555

 www.dental.wa.gov.au

Le immagini utilizzate in questo documentot hanno solo scopo illustrativo, e costituiscono soltanto una guida generale.



© 2020 Dental Health Services WA. All rights reserved.