

DECALOGO GENGIVE STUDIO ZUFFETTI

Esistono poche semplici regole

1. Non fumare
2. Introdurre adeguate quantità di vitamina C attraverso una dieta ricca di frutta e verdura
3. Sottoporsi almeno due volte all'anno a una seduta di igiene professionale e a un controllo dal dentista
4. Durante la visita di controllo, chiedere di eseguire sempre il test PSR
5. Se le gengive sono un pò infiammate , lavare i denti almeno due volte al giorno spazzolandoli per 4 minuti
6. Preferire lo spazzolino elettrico a quello manuale
7. Scegliere dentifrici delicati, appositamente studiati per denti e gengive sensibili
8. Utilizzare gli scovolini interdentali di grandezza adeguata ai propri spazi al posto del filo
9. Farsi consigliare un adeguato collutorio antiplacca, facendosi indicare dal dentista anche le modalità corrette per l'utilizzo
10. Se le gengive sanguinano, si ritraggono o sono arrossate, andare subito dal dentista per una valutazione adeguata.