



10 errori che facciamo quando laviamo i denti

Autore: Luisa

Data: 04 Febbraio 2015

Lavare i denti è una delle operazioni che si odiano di più quando si è bambini. Quel semplice gesto, però, è più importante di quanto non si possa immaginare- e questo lo si apprende con il passare del tempo. Bisogna spazzolare nel modo giusto, utilizzare i prodotti adatti e fare anche attenzione alla **frequenza** ed ai momenti in cui li laviamo, perché alcune abitudini *errate* potrebbero influire sulla [salute](#) dei denti.

Ecco gli errori più comuni che commettiamo quando laviamo i denti

1. **Scegliere uno spazzolino sbagliato** – C'è un motivo se ne esistono così tanti in commercio. Bisogna evitare di prenderne uno troppo grande o con le setole che risultino troppo dure (che potrebbero danneggiare le gengive). A voi la scelta tra uno elettrico o manuale, ricordandosi che l'importante sono le setole.
 2. **Lavare poco (o per poco tempo)** – L'ideale è tre volte al giorno, ma già due vanno bene. E' necessario spazzolare per almeno due minuti.
 3. **Lavare troppo spesso** – Spazzolare troppo i denti, mettendo troppa forza, può rovinare lo smalto dei denti e danneggiare le gengive.
 4. **Non spazzolare nel modo giusto** – Lo spazzolino va tenuto con un angolatura di 45° rispetto alle gengive e bisogna fare un movimento verticale. Bisogna spazzolare bene tutte gli angoli, anche quelli più nascosti, cercando di raggiungere proprio i punti più difficili.
 5. **Spazzolare sempre nello stesso punto** – La maggior parte di noi spazzola sempre partendo dallo stesso punto. L'ideale sarebbe cambiare "punto di partenza" per evitare di insistere sempre sulla stessa area.
 6. **Scegliere il dentifricio sbagliato** – E' necessario scegliere il dentifricio con cura. Quelli con effetto sbiancante o antitartaro spesso possono essere troppo aggressivi.
 7. **Ingerire cibi e bevande molto acide** – energy drink, bibite gassate, alcuni dolci e anche il caffè contengono acidi che possono intaccare lo smalto. Quando si consumano, è meglio aspettare mezz'ora prima di lavare i denti, perché questo è il tempo che serve alla saliva per ripristinare lo smalto.
 8. **Non pulire lo spazzolino** – Bisognerebbe lavare sempre lo spazzolino, possibilmente con una sostanza disinfettante, senza chiuderlo quando è umido dentro un contenitore.
 9. **Conservare lo spazzolino in modo sbagliato** – Meglio tenere lo spazzolino in piedi ed evitare che tocchi quello degli altri abitanti della casa. Quando si viaggia, meglio utilizzare un contenitore che permetta all'aria di passare.
 10. **Non cambiare abbastanza spesso lo spazzolino** – L'ideale, sarebbe cambiarlo all'incirca ogni 3 mesi. Basta comunque guardare le setole: quando perdono la naturale flessibilità e iniziano a cadere, lo spazzolino va cambiato (anche perché le setole rovinate non puliscono i denti come dovrebbero).
-

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/10-errori-che-facciamo-quando-laviamo-denti/>

Generato il 20/05/2025