



## Il filo interdentale

La causa principale della malattia parodontale è la placca batterica, uno strato biancastro che si deposita su denti e gengive. La placca batterica è un aggregato di germi tenacemente adesi tra loro e alle superfici dentali. La deposizione di sali di calcio e di fosfati la trasforma, poi, in tartaro.

Tuttavia, l'uso dello spazzolino e del filo interdentale permette di rimuoverla efficacemente.

Il **filo interdentale** è un nastro costituito da un insieme di sottili filamenti di nylon, usato per rimuovere i frammenti di cibo e la placca batterica dai denti.

Il suo utilizzo è piuttosto semplice. Si taglia un segmento di filo di circa 45 cm., se ne arrotola gran parte al dito medio di ogni mano, lasciando qualche centimetro con cui lavorare, e poi, tenendo il filo tra il pollice e il dito indice, lo si fa scivolare delicatamente su e giù tra i denti, curvandolo delicatamente intorno alla base di ogni dente e assicurandosi di andare al di sotto del margine gengivale. Passando da un dente all'altro, si usa una nuova sezione di filo.

Dopo aver pulito tutti i denti con il filo interdentale, è opportuno sciacquare abbondantemente la bocca con un collutorio, meglio se arricchito in fluoro, che, oltre a rinfrescare la bocca, migliorare l'alito e rinforzare lo smalto dentale, favorisce l'eliminazione dei frammenti di placca o cibo rimossi con il filo.

Il filo interdentale dovrebbe essere utilizzato almeno una volta al giorno e, preferibilmente, alla sera, per alcuni esperti prima, per altri dopo la spazzolatura con spazzolino e dentifricio.

Si consiglia anche di:

- lavarsi le mani prima e dopo aver usato il filo interdentale,
- usare un filo cerato se si fa fatica a farlo passare fra i denti o usare uno strumento a forma di Y, con una protuberanza che serve a far passare attorno il filo, se tenere in mano il filo o raggiungere la parte anteriore della bocca risulta particolarmente difficile.

Anche chi porta un apparecchio ortodontico può usare il filo interdentale, perché in questo caso le attenzioni da dedicare alla propria igiene orale aumentano.

Naturalmente, il tempo impiegato per passare il filo interdentale aumenta un po', perché i movimenti sono più difficili da eseguire. Per avere i necessari suggerimenti, se porti l'apparecchio, chiedi al tuo dentista o ortodontista come spazzolare i denti e usare il filo interdentale nel modo corretto.

Per quanto riguarda le controindicazioni, l'utilizzo del filo interdentale dovrebbe iniziare non prima dei 10 anni o, comunque, dopo l'eruzione dei denti permanenti.

Non è indicato in presenza di spazi interdentali particolarmente stretti ed è sconsigliato immediatamente dopo un'estrazione.