**L'IGIENE DEI DENTI**

La carie, proprio come le altre malattie dei denti, è causata dai batteri che ospitiamo normalmente nei denti, e che costituiscono la placca batterica. Questi batteri utilizzano lo zucchero presente nei pezzetti di cibo che rimangono tra i denti dopo aver mangiato, e grazie ad esso producono sostanze acide che corrodono lo smalto, cioè la parte bianca ed esterna del dente. In questo modo il dente si buca a poco e poco, e alla fine sono dolori! Se non vuoi correre rischi, lavati allora bene i denti dopo ogni pasto e prima di andare a letto, e non esagerare con i cibi dolci e appiccicosi o le bevande troppo zuccherate. Per lavarteli correttamente, usa uno spazzolino non troppo duro e un buon dentifricio, possibilmente al fluoro. Pulisci la faccia esterna e quella interna di ogni dente muovendo lo spazzolino dal basso verso l’alto, cioè dalle gengive verso le punte dei denti. Completa poi la pulizia passando lo spazzolino sulla sommità del dente, la superficie masticatoria. E se vuoi davvero fare un lavoro perfetto, pulisci anche gli spazi tra i denti e le gengive con il filo interdentale.