

Pulizia dei denti fai da te, come mantenerli sempre sani e puliti

Autore: cinziaR

Data: 23 Febbraio 2017



La placca che si crea sui denti a causa dei residui di cibo può formare il tartaro, un deposito giallastro minerale che solo il dentista potrà poi togliere. Ma è proprio vero che può farlo solo lui? O si può effettuare in casa una **pulizia dei denti fai da te**?

Vediamo **come mantenere i denti sempre sani e puliti** per evitare ricorsi specialistici costosi, attraverso la **pulizia dentale fai da te**.

La prima cosa che bisogna fare è **evitare la formazione del tartaro** su e tra i denti, eliminando il più possibile la placca. A questo scopo è bene lavarsi i denti ed effettuare risciacqui almeno dopo i pasti principali, spazzolando i denti per 2-3 minuti.

Mantenere i denti liberi della placca non solo permetterà di avere sempre un bel sorriso, ma contribuirà anche a ridurre le probabilità di [malattie gengivali](#) e la formazione di carie.

Ferma restando la pulizia orale quotidiana e corretta, per fare una vera e propria **pulizia dei denti fai da te** potete dotarvi di un **kit per la pulizia dentale** che contenga al suo interno:

- Raschietti per denti
- Sonda per la pulizia
- Specchio dentale con manico
- Pinzetta

Grazie a questi strumenti fare una **pulizia dentale in casa**, 2-3 volte l'anno permetterà di avere denti sani e belli e di ripulire quegli interstizi in cui lo spazzolino da denti non arriva. Un **kit di pulizia dentale** può aiutarci, infatti, a raggiungere punti del cavo orale che solo il dentista potrebbe raggiungere.

Come già forse sapete, inoltre, il **bicarbonato di sodio rimuove la placca dai denti!** Ma va usato con parsimonia, anzi, solo in occasione della **pulizia dei denti fai da te**, e non quotidianamente, in quanto rovina lo smalto.

Basterà versare un po' di bicarbonato di sodio in una piccola ciotola, immergere lo spazzolino inumidito e usarlo per **eliminare la placca dai denti**. In alternativa, si può mescolare un pizzico di sale in un cucchiaino di bicarbonato di sodio e con questa miscela **rimuovere la placca** con lo spazzolino.

Usare un filo di seta al posto di quello interdentale di nylon o Teflon permette, invece, di eliminare in maniera del tutto naturale e più efficace la placca e i residui di cibo dai denti. Questa operazione va fatta quotidianamente.

Inoltre, pare che mangiare prima di un pasto un pezzettino di formaggio stagionato, come ad esempio Emmentaler o Parmigiano, ma anche pecorino e formaggi duri, possa neutralizzare gli acidi che stimolano la **produzione di placca nel cavo orale**. A quanto pare anche una piccola quantità di arachidi crude ha lo stesso effetto di neutralizzare gli acidi della bocca e dei denti.

Infine, sono **prodotti utili per fare una pulizia dentale quotidiana** l'aloè vera, il limone, la salvia, l'argilla bianca, la menta e gli oli essenziali battericidi come quello di il tea tree oil, che potete mescolare per [fare un dentifricio naturale fai da te](#).

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/pulizia-dei-denti-fai-da-te-come-mantenerli-sempre-sani-e-puliti/>

Generato il 20/04/2025