

La stesura di questo dépliant è stata realizzata da personale medico specializzato nella cura dei denti. Utilizza le informazioni del testo per eseguire le attività.

La salute dei denti

Le più comuni malattie della bocca sono causate dalla **placca batterica**. Quest'ultima è una sottile pellicola, invisibile a occhio nudo, che aderisce ai denti e a tutte le altre superfici presenti nel cavo orale (lingua, guance, protesi, apparecchi) e ospita i batteri che provocano carie, gengiviti e parodontiti. Per proteggere a lungo la salute dei denti occorre pulirli accuratamente e mantenere nel tempo una buona igiene della bocca che spesso può sembrare pulita, pur non essendolo veramente.

Lo **spazzolino** è lo strumento principale per l'igiene quotidiana dei denti.

Per orientarsi nella vasta scelta disponibile in commercio, occorre tenere presente che lo spazzolino deve essere **comodo da impugnare** e avere la testina piccola per raggiungere anche i denti posteriori.

Le **setole** devono essere **sintetiche**, non troppo dure e con le punte arrotondate, ma soprattutto lo spazzolino deve essere **cambiato spesso** (almeno ogni **due mesi**).

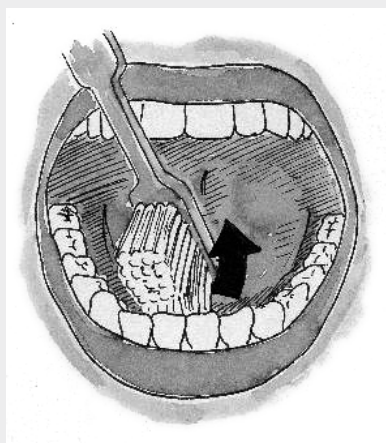
È importante il modo in cui i denti vengono spazzolati: devono essere pulite con la stessa cura tutte le parti del dente, anche quelle più nascoste.

Una delle tecniche consigliate è la seguente:

Tenere lo spazzolino inclinato a 45° e spazzolare le parti del dente rivolte verso l'esterno e verso l'interno con un movimento circolare seguito da uno verticale per allontanare la placca dalla gengiva.

Il movimento orizzontale è meno efficace e deve essere limitato alla superficie masticatoria del dente.

Con la punta dello spazzolino pulire la parte interna dei denti anteriori, superiori e inferiori.



Bisogna spazzolare i denti almeno **due volte al giorno** (mattino e sera) per una durata minima di due minuti (**attenzione**: si tende sempre a sovrastimare la durata dello spazzolamento). Per completare la pulizia è bene spazzolare delicatamente anche la lingua.

Nelle persone con particolari problemi, per esempio anziani o disabili, lo spazzolino tradizionale può essere sostituito dallo **spazzolino elettrico**.

La bocca non può dirsi pulita se, almeno una volta al giorno, non vengono puliti anche gli spazi tra i denti che sono difficilmente raggiungibili con lo spazzolino. Lo strumento principale è il **filo interdentale** il cui uso corretto è mostrato nelle figure qui sotto.

Si estraggono 40 centimetri circa di filo interdentale e si avvolgono intorno alle dita medie di entrambe le mani.

Si appoggiano gli indici sul filo, lasciando uno o due centimetri di spazio e si fa quindi passare delicatamente il filo fra i denti alzandolo e abbassandolo.



In casi particolari, per esempio in presenza di apparecchi ortodontici e protesi fisse, può essere molto utile lo spazzolino interdentale, che ha la stessa funzione del filo ma con la sua forma a scovolino risulta più efficace quando vi sono tra i denti spazi ampi ma difficilmente raggiungibili.

Il **dentifricio** usato con lo spazzolino facilita la rimozione dei resti alimentari, rafforza lo smalto (se contiene fluoro), aromatizza la bocca.

Il pilastro dell'igiene orale resta, però, lo spazzolino: la freschezza che dà il dentifricio, infatti, dura poco se non si è rimossa la placca.

Per completare la pulizia e la disinfezione della bocca può essere utile effettuare sciacqui con un **collutorio**.

Anche per questi prodotti la scelta è molto vasta e può essere utile il consiglio del dentista.

(da C. Capobianco - L. Teodoro - A.M. Melica in *Salute* Masson Spa A MediMedia Company Milano 2003)

1 INTERPRETARE. Lo scopo del testo è

- A) definire gli strumenti necessari per l'igiene orale.
- B) dettare regole per l'igiene quotidiana della bocca.
- C) fornire istruzioni per l'igiene quotidiana della bocca.
- D) illustrare le conseguenze causate dalla placca batterica.
- E) convincere delle conseguenze causate dalla placca batterica.

2 INTERPRETARE. Il destinatario del messaggio è

- A) un lettore comune.
- B) una persona identificabile.
- C) un pubblico di studenti di medicina.
- D) il personale addetto a uno studio dentistico.
- E) le persone che trascurano la pulizia dei denti.

3 COMPNDERE. Se dovessi trovare un titolo al dèpliant, fra quelli proposti quale ti sembra più appropriato?

- A) L'igiene orale.
- B) La pulizia dei denti.
- C) Come pulire gli spazi tra i denti.
- D) Spazzolino, dentifricio e collutorio.
- E) Spazzolino, dentifricio e filo interdentale.

4 RIFLETTERE. In un testo possiamo riconoscere il contenuto (le cose che dice) e lo stile (il modo in cui sono presentate). Le autrici volevano che lo stile del dèpliant fosse "amichevole" e "invitante". Pensi che ci siano riuscite?

Spiega la tua risposta facendo riferimento ai dettagli delle illustrazioni, dell'impaginazione grafica oppure dello stile di scrittura.

.....

.....

.....

.....

5 COMPNDERE. Una parte del testo è la seguente: "Bisogna spazzolare i denti almeno due volte al giorno (mattino e sera) per una durata minima di due minuti (attenzione: si tende sempre a sovrastimare la durata dello spazzolamento)".

Dopo che è stato distribuito il dèpliant, un collega ha detto alle autrici del testo che avrebbero dovuto sostituire il verbo "sovrastimare", perché difficile da capire. Sostituisci il verbo con un sinonimo o un'espressione di significato corrispondente, quindi confronta le due scelte, valutandone l'efficacia comunicativa.

.....

.....

.....

6 COMPNDERE. Spiega il significato delle seguenti espressioni nel loro contesto.

[...] apparecchi ortodontici e protesi fisse [...]

.....

.....

.....

7 INDIVIDUARE. Secondo le informazioni contenute nel testo, qual è lo strumento base per l'igiene orale?

- A) Il collutorio.
- B) Il dentifricio.
- C) Lo scovolino.
- D) Lo spazzolino.
- E) Il filo interdentale.

8 COMPNDERE. Dalla lettura del dèpliant, quali vantaggi si possono riscontrare nell'uso del dentifricio e del collutorio? Segna le opzioni corrette.

Vantaggi	Dentifricio	Collutorio
Protegge i denti		
Aromatizza l'alito		
Rimuove la placca		
Aiuta la masticazione		
Disinfetta il cavo orale		
Dà freschezza alla bocca		
Rafforza lo smalto dei denti		
Favorisce la rimozione di residui alimentari		

9 COMPNDERE E INTERPRETARE. Rintraccia almeno quattro esempi in cui il modo verbale all'infinito è introdotto dai verbi servili "dovere / potere" e altrettanti per l'uso della forma impersonale. Poi spiega quale funzione e significato assumono nel corso del testo le espressioni che hai individuato.

.....

.....

.....

10 COMPNDERE. Considera il periodo "È importante il modo in cui i denti vengono spazzolati: devono essere pulite con la stessa cura tutte le parti del dente, anche quelle più nascoste (righe 21-23)". Le frasi semplici che lo costituiscono sono giustapposte attraverso l'uso dei due punti, senza l'inserimento di una congiunzione che le metta in relazione. Quale congiunzione fra le seguenti manterrebbe inalterato il significato del testo?

- A) Oppure.
- B) Perciò.
- C) Poiché.
- D) Inoltre.