

• CURARSI • PIACERSI  
LUGLIO 2000 • L.3.500

• CONOSCERSI  
ANNO XXIII - N.7 SPED. IN A.P. - 45% - ART.2 COMMA 20/B LEGGE  
662/96 - VERONA SPAGNA: ESB.400  
MONDADORI

CAPELLI  
NATURALI  
Le tinture con  
colori vegetali



## Fai la cosa GIUSTA

A cura di: PAOLA BRAMBILLA

### Gengivite: curala in cinque mosse

Hai le gengive arrossate, che si gonfiano e sanguinano con facilità? Sono i sintomi della gengivite, un'infezione dovuta principalmente alla placca batterica accumulata negli spazi tra denti e gengive. È più frequente dopo i 35 anni e può essere favorita dai cambiamenti ormonali che si verificano in gravidanza e in concomitanza con le mestruazioni. Se non la curi, la gengivite può causare la malattia parodontale (piorrea), un disturbo capace di provocare la perdita dei denti. Ecco i suggerimenti di Gianfranco

**I dentisti raccomandano di lavarsi i denti per almeno tre minuti: "spazzolature" troppo veloci sono inefficaci. Un trucco per prolungare l'igiene orale? Inizia senza dentifricio, e aggiungilo solo dopo un minuto: se non senti subito la sensazione di freschezza della pasta, sei incoraggiata a continuare più a lungo. Lavarsi i denti è noioso? Sfrutta questi minuti per pensare a qualcosa di bello: per esempio, a quanti soldi risparmierai la prossima volta che andrai dal dentista!**

Aiello, presidente dell'Accademia italiana di estetica dentale.

- Pulisci i denti almeno 2 volte al giorno, ma senza irritare le gengive: scegli uno spazzolino con setole artificiali di media durezza. Appoggialo sulla gengiva inclinato a 45 gradi (con le setole rivolte verso la base della gengiva) e spingilo verso la punta del dente, facendolo ruotare leggermente. Il movimento giusto? Assomiglia a quello di una scopa sul pavimento.
- Usa bene il filo interdentale: quando lo appoggi alla base del dente, a contatto con la gengiva, non devi dare strattoni, per non causare lesioni o irritazioni al tessuto gengivale.
- Disinfiamma le gengive sciacquando la bocca con un infuso di camomilla: 5 grammi in 100 ml d'acqua bollente lasciata raffreddare. Ripeti 2-3 volte al giorno.
- Fatti un massaggio: con pollice e indice stringi la gengiva e massaggiarla per qualche minuto. Il massaggio favorisce la circolazione sanguigna e tonifica i tessuti.
- La gengivite può essere causata da una carenza di vitamina C: mangia spesso agrumi, fragole, peperoni, pomodori. Limita le sigarette: il fumo contiene sostanze tossiche per le gengive e può mascherare i sintomi della gengivite perché diminuisce sanguinamenti e gonfiore, ma non elimina i batteri che la provocano.