



Igiene bocca e igiene intima

La bocca e il naso costituiscono importanti vie di ingresso e di eliminazione di agenti infettivi tra cui si ricordano i virus influenzali e del raffreddore, gli streptococchi, gli stafilococchi, gli pneumococchi e i meningococchi. Per tale motivo l'igiene orale è fondamentale non solo per il mantenimento dell'estetica del viso ma anche per la prevenzione dello stato di salute del nostro organismo.

Una buona igiene orale viene assicurata da un corretto spazzolamento dei denti dopo ogni pasto, usando spazzolini con setole di media durezza, cambiando lo spazzolino in genere ogni tre mesi e utilizzando dentifrici a base di fluoro contenenti anche dei blandi disinfettanti... È utile passare periodicamente il filo interdentale che favorisce il mantenimento di gengive sane e contribuisce alla prevenzione della carie. Molto utili sono anche gli spazzolini elettrici con movimento ondulatorio e rotatorio e gli appositi idropulsori che contribuiscono ad eliminare i residui alimentari tra un dente e l'altro. Nella bocca vige un ambiente acido che favorisce l'insorgere della carie: tale acidità può essere utilmente ridotta con sciacqui con il bicarbonato di sodio.

Il bicarbonato è presente in molti dentifrici ed ha anche lo scopo di sbiancare parzialmente i denti.

Non va usato direttamente sulla superficie dei denti perché rischia di grafiarli. Inoltre, per l'igiene della bocca sono disponibili in farmacia collutori ad azione disinfettante, da usare periodicamente a-scopo preventivo, oltre che in occasioni di patologie infettive del cavo orale. Risulta inoltre importantissima a livello individuale la detersione delle parti intime sia per motivi igienici che per la prevenzione di infezioni.

Tale pratica igienica ostacola la migrazione di microbi presenti nell'intestino e nelle pieghe cutanee inguinali.

L'igiene perineale è quindi di fondamentale importanza nella prevenzione di cistiti e vaginiti.

Si consiglia di non condividere asciugamani e indumenti intimi e l'uso della carta igienica deve essere limitato allo stretto necessario. È fondamentale inoltre una scrupolosa igiene intima sia prima che dopo i rapporti sessuali. Per quanto riguarda infine l'uso dei detergenti si ritiene adeguato utilizzare saponi con un pH leggermente acido.