



La placca in blu

# Denti puliti

Elettrico o manuale? Entrambi efficaci, ma il primo ha un impatto ambientale più pesante. Contano di più le abitudini di igiene orale.

**U**n normale spazzolino è più che sufficiente a garantire una buona igiene orale e costa molto meno di uno elettrico: 8 euro all'anno contro i 52 del modello ricaricabile che ha conquistato il titolo di Migliore del Test e i 28 del Miglior Acquisto. Anche con quelli a batteria la musica non cambia: 28 euro all'anno. È la conclusione a cui siamo giunti con il nostro test che ha messo alla prova otto spazzolini elettrici (cinque ricaricabili, tre a batteria), confrontandone l'efficacia con quella di uno spazzolino tradizionale. Al di là dei costi il nostro test mostra come l'efficacia nel rimuovere la placca sia pressoché la stessa qualsiasi spazzolino usiamo, mentre dipende molto da come lo usiamo.

Una recente inchiesta pubblicata sul nostro supplemento Test Salute (*TS 90, febbraio 2011*) ha scattato una fotografia disastrosa delle abitudini di igiene orale degli italiani, dimostrando che siamo ancora all'abc: tre su dieci non lavano i denti almeno due volte al giorno e il tempo che dedicano all'operazione in set-

te casi su dieci è inferiore a quello necessario perché si abbiano dei risultati. Sullo spazzolino, poi, c'è un regime di austerità: il 12% degli italiani lo cambia solo quando è completamente sfornato e il 10% aspetta comunque almeno sette mesi prima di buttarlo via. Mentre, perché sia efficace, lo spazzolino e la testina di quello elettrico devono essere cambiati dopo al massimo tre mesi di uso quotidiano. Visto lo scenario forse gli spazzolini elettrici potrebbero attirare i più pigri nel dedicarsi all'igiene orale.

La pubblicità di questi apparecchi spesso alimenta una fama del tutto fittizia. Lo slogan è: più efficaci e in meno tempo rispetto al normale spazzolino. Il nostro test dimostra che non è così. Il valore aggiunto che può avere lo spazzolino elettrico deriva sostanzialmente dalla maggiore facilità d'uso: per essere efficace, infatti, non richiede una buona tecnica, necessaria, invece, con lo spazzolino normale. Per questo è consigliabile a chi ha una capacità manuale ridotta, per esempio, gli anziani, chi soffre di artrite o è disabile o a chi proprio non riesce a imparare la

## IL NOSTRO TEST

Alla prova otto spazzolini elettrici: cinque ricaricabili, tre a batteria. Li abbiamo messi a confronto con uno spazzolino manuale di durezza media.

### EFFICACIA

Un gruppo di volontari ha lavato i denti con gli spazzolini del test usando la stessa quantità e lo stesso tipo di dentifricio. I volontari hanno poi sciacquato i denti con una soluzione ad hoc che evidenzia la placca, colorandola di blu (vedi foto). Un dentista ha in seguito valutato la percentuale di rimozione della placca. Le prove sono state fatte nascondendo la marca dello spazzolino.

## TESTINE IN AZIONE

Le testine dei modelli a batteria oscillano, quelle dei ricaricabili vibrano e qualcuna oscilla e pulsa.

### Vibrazione



Vibra sul dente. Non bisogna premere, ma fare un leggero movimento circolare.

### Oscillazione e pulsazione



Ruota e allo stesso tempo spinge avanti e indietro.

### Oscillazione



Ruota in una direzione e poi nell'altra. La testina può essere divisa in due parti: una che ruota, l'altra no (o entrambe rotanti).

tecnica giusta per spazzolarsi bene i denti o comunque non ce la fa a dedicarsi all'operazione nel modo giusto. Possono essere utili anche ai bambini per semplificare l'operazione pulizia dei denti soprattutto se ci sono apparecchi ortodontici, ma non prima dei 7-8 anni e solo dopo aver imparato la tecnica con lo spazzolino tradizionale. Non cambia nulla, invece, nel tempo di pulizia necessario: eliminare la placca richiede sempre almeno 2 minuti (non i 30 secondi normalmente dedicati...). Un aiuto in più gli spazzolini elettrici lo danno con il timer, un segnale sonoro che indica per quanto tempo bisogna spazzolare (è incorporato solo in quelli ricaricabili, non c'è in quelli a batteria). La presenza del timer, ma soprattutto il fatto che non ci si debba concentrare troppo sulla tecnica di spazzolamento, rende più facile dedicarsi all'operazione di pulizia più a lungo e meglio. Il rovescio della medaglia è l'impatto ambientale: gli spazzolini elettrici aumentano il consumo di energia elettrica e la produzione di rifiuti elettrici e non (batterie, testine...).

## Placca, addio

La rimozione dell'odiosa pellicola che i batteri formano sui denti (la faigerata placca) è il compito principale dello spazzolino, perché è la sua azione meccanica che fa il grosso del lavoro, non certo il dentifricio. In laboratorio abbiamo valutato la percentuale di rimozione della placca con l'aiuto di un gruppo di volontari, in precedenza istruito sul corretto uso dello spazzolino, che hanno lavato i denti seguendo le nostre istruzioni. Il dentista che abbiamo interpellato ha verificato che tutti gli spazzolini del test sono efficaci senza grosse differenze. Un po' meglio i modelli ricaricabili e quello manuale (60% circa di rimozione

>>

## BOCCA SANA E SORRISO SMAGLIANTE

Carie (corrosione dello smalto e poi del dente) e placca (pellicola che si forma sui denti a causa dei batteri) sono i nemici da combattere. Ecco come.



**1** Non bastano 30 secondi per lavare bene i denti come fa la maggior parte di noi: servono almeno due minuti di spazzolamento con la tecnica giusta.



**2** Lavate i denti almeno due volte al giorno (mattina e sera). Dopo pranzo basta un risciacquo con acqua.



**3** I denti si spazzolano sempre dal rosso al bianco, cioè dall'alto verso il basso, non da destra a sinistra come si vede in molte pubblicità.



**4** Lo spazzolino deve essere semplice e dritto con setole di durezza media (morbido per le gengive sensibili). Ogni due-tre mesi cambiatelo (anche la testina per l'elettrico). Basta una quantità minima di dentifricio: pari a non più di un pisello.



**5** Per preservare il bianco dello smalto non bevete prima il succo d'arancia e poi il caffè. L'arancia come tutti i cibi acidi rende poroso lo smalto, più facile da macchiare con il caffè.



Stesso spazzolino per tutti?  
A ciascuno il suo colore per non sbagliare testina e condividere così i batteri con tutta la famiglia...

SPAZZOLINI ELETTRICI		PREZZI		CARATTERISTICHE				RISULTATI							QUALITÀ GLOBALE (su 100)	
MARCA modello		in euro min-max (settembre 2011)	Costo annuo in euro	Vibrazione	Oscillazione + pulsazione	Oscillazione	Timer	Peso (g)	Efficacia	Rumore	Facilità d'uso	Autonomia di funzionamento	Resistenza	Istruzioni		Rifiuti
<b>RICARICABILI</b>																
★	PHILIPS Sonicare HX5350/02	40 - 50	52	✓			✓	211	+	□	+	+	+	+	+	72
◎	ORAL B BRAUN Professional care 500 (testina Precision clean)	30 - 43	28		✓		✓	124	+	□	+	□	+	+	-	71
	PHILIPS Sonicare HX6711/02	80	50	✓			✓	147	+	+	+	+	+	+	+	70
	ORAL B BRAUN Professional care 3000 (testina Precision clean)	89 - 110	41		✓		✓	131	+	+	+	□	+	+	-	63
	WATERPIK SR-1000E con testina standard	119	69	✓			✓	205	+	□	+	□	+	+	+	50
<b>A BATTERIA</b>																
★◎	ORAL B Advance power db 4010 (testina Precision clean)	12 - 15	28			✓		141	+	+	+	+	+	-	-	72
	COLGATE Actibrush whitening	8,69	22			✓		90	□	+	+	+	+	-	□	59
	AUCHAN Profil power 2	6,50	25			✓		124	□	+	□	+	+	□	-	54
<b>A TITOLO DI CONFRONTO: SPAZZOLINO TRADIZIONALE</b>																
	SPAZZOLINO DI DUREZZA MEDIA		8					12	+	n.d.	+	n.d.	+	n.d.	+	74

## La nostra scelta Spazzolini elettrici

### Ricaricabili



**72**

**PHILIPS**  
Sonicare HX5350/02

40 - 50 euro

È il più efficace ed è stato promosso dai volontari anche per la sensazione di pulizia in bocca.



**71**

**ORAL B BRAUN**  
Professional care 500

30 - 43 euro

Unisce efficacia e maneggevolezza. Apprezzato per la leggerezza, fa risparmiare 80 euro rispetto al più caro.

## TABELLA COME LEGGERLA

n.d. non disponibile

**Costo annuo** È stato calcolato dividendo il costo dello spazzolino per cinque anni (la loro aspettativa di vita) aggiungendo il costo di quattro testine (ogni 3 mesine cambiamo una) più l'energia elettrica (per i ricaricabili) e il costo delle batterie (per gli altri).

**Efficacia** Un gruppo di volontari ha lavato i denti con gli spazzolini usando lo stesso gel. Un dentista ha valutato la placca prima e dopo la pulizia con l'aiuto di un liquido speciale che ne evidenzia la presenza.

**Facilità d'uso** Volontari ed esperti hanno valutato comfort e maneggevolezza.

**Autonomia di funzionamento** Abbiamo verificato quante volte si possono lavare i denti (cicli di due minuti) con una carica (ri-

caricabili) e con le batterie incluse (a batteria).

**Resistenza** Abbiamo verificato cosa succede se lo spazzolino cade dal lavandino e la resistenza all'acqua.

**Rifiuti** Abbiamo valutato quanti rifiuti si producono in un anno tra testine, batterie (se ricaricabili o no) e packaging. Lo stesso per lo spazzolino manuale, cambiandolo ogni 3 mesi, come le testine.

★ Migliore del Test: ottiene i migliori risultati nelle nostre prove

🎯 Miglior Acquisto: buona qualità e il miglior rapporto con il prezzo

€ Scelta Conveniente: qualità accettabile, prezzo molto vantaggioso

+ Ottimo ■ Qualità buona  
+ Buono  
□ Accettabile  
— Mediocre  
● Pessimo

## UNA QUESTIONE DI TECNICA

Qual è il più efficace nel rimuovere la placca? Non ci sono grandi differenze, entrambi garantiscono una buona igiene orale, purché usati nel modo giusto.

### SPAZZOLINO ELETTRICO

Non bisogna mai usarlo come uno spazzolino normale altrimenti può provocare irritazione alle gengive o ridurre l'efficacia della pulizia.

Ecco come fare:

- 1 appoggiare le setole inclinate a 45° rispetto alla gengiva, su un dente per volta;
- 2 durante l'azione non fare pressione sul dente e lasciare le setole su ogni dente per un paio di secondi senza muoverle o strofinare;
- 3 spostare lo spazzolino sul dente successivo, poi fare lo stesso per le superfici interne dei denti superiori e inferiori;
- 4 dedicare alla pulizia dei denti almeno due minuti (se c'è il timer sarà lui a dettare i tempi giusti).

### SPAZZOLINO MANUALE

La tecnica è alla base di una buona pulizia, così come il tempo da dedicare all'operazione (almeno due minuti).

Ecco i movimenti giusti da fare:

- 1 mettere le setole sulle gengive a 45° e spazzolare con un movimento rotatorio dall'alto verso il basso per l'arcata superiore e all'inverso per quella inferiore;
- 2 fare lo stesso movimento sulle superfici interne dei denti inferiori;
- 3 spazzolare la superficie interna dei denti frontali con lo spazzolino tenuto in verticale;
- 4 per completare l'opera spazzolare la base dei denti con movimenti avanti e indietro.

A batteria



72

**ORAL B**  
Advance Power db 4010

12 - 15 euro

Meno efficace dei ricaricabili, ma più silenzioso e con più autonomia. Usatelo con pile ricaricabili.



**Le testine costano da 5 a 10 euro l'una a seconda del modello**

» della placca), non brillano quelli a batteria, in particolare Colgate e Auchan (si fermano al 55%).

### Poco amici dell'ambiente

Gli spazzolini elettrici rientrano nei Raee, rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, che una volta giunti a fine vita (circa 5 anni dopo l'acquisto, in questo caso) non devono essere buttati nella pattumiera o mischiati con altri rifiuti, perché contengono sostanze pericolose per l'ambiente; bisogna consegnarli nel negozio in cui si compra l'apparecchio nuovo oppure portarli alle isole ecologiche comunali. Uno degli spazzolini del test (Waterpik) non indica nelle istruzioni che si tratta di un Raee omettendo, quindi, l'informazione necessaria a smaltire correttamente l'apparecchio: abbiamo segnalato questa grave svista al ministero competente. Per gli spazzolini a batteria bisogna considerare anche le batterie da cambiare periodicamente, anch'esse dannose per l'ambiente. Per ridurre l'impatto meglio usare pile ricaricabili, ma nelle istruzioni dei modelli testati non abbiamo trovato nessuna indicazione in questo senso. Abbiamo verificato se funzionavano anche con batterie ricaricabili: esito positivo per tutti. ●

Che fine fanno i rifiuti elettrici ed elettronici? Guarda il video su

➤ [www.altroconsumo.it/ambiente](http://www.altroconsumo.it/ambiente)