



“Smile routine”, arriva la guida a colori per prendersi cura del proprio sorriso

Descrizione

(Adnkronos) “Prendersi cura di sé e del proprio sorriso” è anche una questione di stile personale. Chi vuole capire ogni dettaglio, chi rifugge la routine, chi cerca la motivazione negli altri e chi, invece, punta soprattutto all’efficacia e al risultato. Nasce da questa osservazione “I colori del sorriso”, la nuova guida presentata da Curasept, azienda italiana specializzata nella salute orale, per aiutare le persone a impostare una routine di benessere più affine al proprio stile. La guida pratica, creata in collaborazione con Simone Bandini Buti, ideatore del modello Brainbow*, docente universitario e formatore, e Daniele Modesti, igienista dentale e docente universitario “informa una nota” mira a rendere più efficace, duratura e piacevole la cura di sé per chi fatica a trovare il tempo o la giusta motivazione.

Quante volte capita di comprare il kit necessario per iniziare una nuova routine di cura e lasciare i prodotti intatti nell’armadietto? O ripromettersi di usare il filo interdentale ogni sera, salvo ricordarsene solo occasionalmente? “Quando una buona abitudine non prende piede, la prima spiegazione che ci diamo quasi sempre la stessa: mancano il tempo e la forza di volontà” osserva Bandini Buti. In realtà, il problema spesso è il modo in cui abbiamo costruito la routine che non è in sintonia con le nostre attitudini. Non esiste un unico modo di costruire una routine di “self care” efficace, esistono piuttosto strategie differenti che possono favorire costanza, motivazione e benessere in persone diverse. I colori del sorriso è disponibile online. È uno strumento pratico e intuitivo basato sul modello Brainbow®, che aiuta a comprendere le differenze comportamentali tra le persone e spiega perché, allo stesso stimolo o situazione, queste possano rispondere in modi differenti. Il modello identifica 4 profili: ciascuno raggruppa un insieme peculiare di attitudini e capacità, riconoscendo che ogni persona, pur avendo a disposizione l’intero ventaglio di possibilità espressive, tende, nella realtà, a prediligere solo alcune.

Come riconoscere, quindi, il proprio stile comportamentale (e quello altrui)? Un modo semplice e immediato è osservare il proprio armadietto del bagno. È uno degli elementi contenuti nella guida online per identificarsi nei diversi comportamenti caratteristici di ciascun profilo e capire come agire per essere in sintonia con il proprio stile. Nel dettaglio, il Blu esprime il dritto al risultato. “Se si tende a privilegiare concretezza, rapidità e ci si concentra sulle informazioni essenziali, mettendo il focus sul beneficio tangibile, parliamo di stile orientato al risultato”, chiarisce Bandini Buti. Chi manifesta

questo tipo di comportamento tende ad evitare perdite di tempo e fronzoli e preferisce soluzioni pratiche, efficaci e semplici da utilizzare. Per rendere più efficace la smile routine può essere utile focalizzarsi sull'obiettivo, informandosi sul perché un trattamento o un'abitudine siano importanti per la propria salute. Modesti suggerisce anche utilizzare strumenti che danno un riscontro immediato: può essere un aiuto prezioso: il rivelatore di placca, ad esempio, mostra in pochi secondi dove è necessario pulire in modo più scrupoloso.

Il Giallo continua la nota per lo stop alla noia. Per alcune persone le novità sono un potente stimolo e fonte di energia, così come la varietà e la possibilità di sperimentare: in questo caso parliamo di uno stile orientato all'esperienza, precisa Bandini Buti. In questo caso, una routine rigida può risultare faticosa e una sequenza ripetitiva può provocare una perdita di interesse. La continuità, in questo caso, consiglia Modesti può nascere dalla varietà, sia dei presidi, sia dei gusti di dentifricio e collutorio. Poche regole realistiche, promemoria visivi, nuovi modi per rendere la cura quotidiana un piacevole rituale aiutano la costanza. Il Verde invita all'azione con metodo. Chi apprezza agire con metodo, precisione e organizzazione ha uno stile orientato ai dettagli, puntualizza Bandini Buti. Il caso di chi non ama improvvisare, chi vuole comprendere bene che cosa fare e chi, prima di iniziare una routine, desidera raccogliere informazioni, controllare i passaggi e predisporre ciò che serve. Per queste persone può risultare efficace organizzare con ordine i prodotti e i passaggi della routine di igiene, creare una lista e verificare periodicamente i progressi suggerisce Modesti. Può anche essere motivante chiedere al professionista di mostrare le corrette procedure.

In fine, il Rosso ricorda che insieme è meglio. Per alcune persone prendersi cura di sé non è mai un gesto completamente individuale. Quando una persona attribuisce importanza centrale alla fiducia, all'ascolto, al dialogo e alla condivisione si parla di stile orientato alle relazioni, sottolinea Bandini Buti. Per chi si riconosce in questo orientamento, la qualità della relazione è anche nel rapporto con la salute. Chi mette al primo posto le relazioni avverte Modesti potrebbe concentrarsi sul fatto che l'igiene orale migliora la sicurezza di sé e quindi il rapporto con gli altri, oltre a diminuire il rischio di alitosi, che è spesso un ostacolo nella socialità. Se si hanno figli piccoli, inoltre, lavare i denti insieme può aiutare adulti e bambini a vivere il momento in modo più piacevole.

Questi orientamenti non esauriscono la complessità individuale e una stessa persona può riconoscersi in comportamenti appartenenti a stili diversi. Il loro valore sta nell'offrire una chiave di osservazione immediata senza voler definire profili rigidi o esaustivi, ma proponendo situazioni pratiche nelle quali riconoscersi e consigli facilmente applicabili per migliorare la vita quotidiana. Siamo impegnati da 25 anni nella cura della salute orale e promuovere la prevenzione è uno dei nostri impegni più importanti commenta Giulia Giovannardi, Chief Marketing and Sales Officer di Curasept -Oggi siamo felici di portare il tema della prevenzione oltre un elenco di regole e buoni consigli: grazie al contributo degli esperti, con la nuova guida vogliamo aiutare le persone a comprendersi meglio e colmare la distanza tra sapere ciò che fa bene e riuscire a farne un gesto concreto di cura.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 28, 2026

Autore

redazione

default watermark