â??Smile routineâ??, arriva la guida a colori per prendersi cura del proprio sorriso

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Prendersi cura di sÃ© e del proprio sorriso Ã¨ anche una questione di stile personale. Câ??Ã¨ chi vuole capire ogni dettaglio, chi rifugge la routine, chi cerca la motivazione negli altri e chi, invece, punta soprattutto allâ??efficacia e al risultato. Nasce da questa osservazione â??I colori del sorrisoâ??, la nuova guida presentata da Curasept, azienda italiana specializzata nella salute orale, per aiutare le persone a impostare una routine di benessere piÃ¹ 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 â?? informa una nota â?? mira a rendere piÃ¹ efficace, duratura e piacevole la cura di sÃ© 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 nellâ??armadietto? O ripromettersi di usare il filo interdentale ogni sera, salvo ricordarsene solo occasionalmente? â??Quando una buona abitudine non prende piede, la prima spiegazione che ci diamo Ã¨ quasi sempre la stessa: mancano il tempo e la forza di volontÃ â?? osserva Bandini Buti â?? In realtÃ , il problema spesso Ã¨ il modo in cui abbiamo costruito la routine che non Ã¨ in sintonia con le nostre attitudini. Non esiste un unico modo di costruire una routine di â??self careâ?? efficace, esistono piuttosto strategie differenti che possono favorire costanza, motivazione e benessere in persone diverseâ?•. I colori del sorriso â?? disponibile online â?? Ã¨ uno strumento pratico e intuitivo basato sul modello BrainbowÂ®, che aiuta a comprendere le differenze comportamentali tra le persone e spiega perchÃ©, allo stesso stimolo o situazione, queste possano rispondere in modi differenti. Il modello identifica 4 profili: ciascuno raggruppa un insieme peculiare di attitudini e capacitÃ , riconoscendo che ogni persona, pur avendo a disposizione lâ??intero ventaglio di possibilitÃ espressive, tende, nella realtÃ , a prediligerne solo alcune.

Come riconoscere, quindi, il proprio stile comportamentale (e quello altrui)? Un modo semplice e immediato Ã¨ osservare il proprio armadietto del bagno. Ã? 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. â??Se si tende a privilegiare concretezza, rapiditÃ e ci si concentra sulle informazioni essenziali, mettendo il focus sul beneficio tangibile, parliamo di stile orientato al risultatoâ?•, 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. â??Per rendere piÃ¹ efficace la smile routine puÃ² essere utile focalizzarsi sullâ??obiettivo, informandosi sul perchÃ© un trattamento o unâ??abitudine siano importanti per la propria salute â?? suggerisce Modesti â?? Anche utilizzare strumenti che danno un riscontro immediato puÃ² essere un aiuto prezioso: il rivelatore di placca, ad esempio, mostra in pochi secondi dove Ã¨ necessario pulire in modo piÃ¹ scrupolosoâ?•.

Il Giallo â?? continua la nota â?? Ã¨ per lo stop alla noia. â??Per alcune persone le novitÃ sono un potente stimolo e fonte di energia, cosÃ¬ come la varietÃ e la possibilitÃ di sperimentare: in questo caso parliamo di uno stile orientato allâ??esperienzaâ?•, precisa Bandini Buti. In questo caso, una routine rigida puÃ² risultare faticosa e una sequenza ripetitiva puÃ² provocare una perdita di interesse. â??La continuitÃ , in questo caso â?? consiglia Modesti â?? puÃ² nascere dalla varietÃ , 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 costanzaâ?•. Il Verde invita allâ??azione con metodo. â??Chi apprezza lâ??agire con metodo, precisione e organizzazione ha uno stile orientato ai dettagliâ?•, puntualizza Bandini Buti. Ã? 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 ciÃ² che serve. â??Per queste persone puÃ² risultare efficace organizzare con ordine i prodotti e i passaggi della routine di igiene, creare una lista e verificare periodicamente i progressi â?? suggerisce Modesti â?? PuÃ² anche essere motivante chiedere al professionista di mostrare le corrette procedureâ?•.

default watermark

In fine, il Rosso ricorda che insieme Ã¨ meglio. Per alcune persone prendersi cura di sÃ© non Ã¨ mai un gesto completamente individuale. â??Quando una persona attribuisce importanza centrale alla fiducia, allâ??ascolto, al dialogo e alla condivisione si parla di stile orientato alle relazioniâ?•, sottolinea Bandini Buti. Per chi si riconosce in questo orientamento, la qualitÃ della relazione Ã¨ anche nel rapporto con la salute. â??Chi mette al primo posto le relazioni â?? avverte Modesti â?? potrebbe concentrarsi sul fatto che lâ??igiene orale migliora la sicurezza di sÃ© e quindi il rapporto con gli altri, oltre a diminuire il rischio di alitosi, che Ã¨ spesso un ostacolo nella socialitÃ . Se si hanno figli piccoli, inoltre, lavare i denti insieme puÃ² aiutare adulti e bambini a vivere il momento in modo piÃ¹ piacevoleâ?•.

Questi orientamenti non esauriscono la complessitÃ individuale e una stessa persona puÃ² riconoscersi in comportamenti appartenenti a stili diversi. Il loro valore sta nellâ??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. â??Siamo impegnati da 25 anni nella cura della salute orale e promuovere la prevenzione Ã¨ uno dei nostri impegni piÃ¹ importanti â?? 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 ciÃ² che fa bene e riuscire a farne un gesto concreto di curaâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Ottobre 28, 2026
Autore
redazione

default watermark