



25  **CURASEPT**
25 ANNI PER LA SALUTE ORALE. CON CURA.

I COLORI del SORRISO

4 stili comportamentali
per migliorare la cura di sé

RISULTATI
ESPERIENZE
DETTAGLI
RELAZIONI



Brainbow[®]
Modello comportamentale

I COLORI del SORRISO

la guida pratica per
prendersi cura di sé e
degli altri in base allo stile
comportamentale

Ogni persona possiede modalità preferenziali di osservare il mondo, prendere decisioni, relazionarsi con gli altri e affrontare le attività quotidiane. Riconoscere queste differenze aiuta a comprendere meglio sé stessi e le persone che ci circondano.

Anche la cura di sé, e in particolare la cura della salute orale, risente di queste differenze. Ciò che per qualcuno è semplice e naturale può risultare poco spontaneo per qualcun altro. Per questo motivo non esiste un unico modo di costruire una routine di “self-care” efficace: esistono invece strategie differenti che possono favorire costanza, motivazione e benessere in persone diverse.

Comprendere il proprio stile comportamentale permette di individuare abitudini più coerenti con il proprio modo di funzionare, **trasformando la cura del sorriso da semplice elenco di regole da seguire a percorso personale, sostenibile e piacevole.**

Il modello Brainbow®

Il modello Brainbow® (www.brainbow.it) è uno strumento pratico e intuitivo che aiuta a comprendere e gestire le differenze comportamentali.

Nato dalla sintesi di differenti contributi provenienti dallo studio del comportamento umano, il modello identifica 32 profili, raggruppati in quattro macro-orientamenti contraddistinti da colori differenti. Ogni orientamento descrive stili comportamentali differenti che influenzano il modo di comunicare, decidere, apprendere, prendere decisioni e prendersi cura di sé.

I quattro orientamenti comportamentali:

Orientato alla performance - BLU

Predilige efficacia, concretezza e risultati. Tende a concentrarsi sugli obiettivi, a prendere decisioni rapide e a cercare soluzioni pratiche che consentano di raggiungere il risultato desiderato.

Orientato all'esperienza - GIALLO

Predilige novità, varietà e possibilità di sperimentare. È motivato dalla curiosità, dall'ispirazione e dalle esperienze che permettono di esprimere creatività e libertà di scelta.

Orientato ai dettagli - VERDE

Predilige metodo, precisione e organizzazione. Si sente maggiormente a proprio agio quando può contare su procedure chiare, informazioni approfondite e riferimenti ben definiti.

Orientato alle relazioni - ROSSO

Predilige fiducia, collaborazione e qualità delle relazioni. È particolarmente attento alla dimensione umana delle esperienze e attribuisce valore all'ascolto, alla condivisione e al supporto reciproco.

E tu di che stile sei?



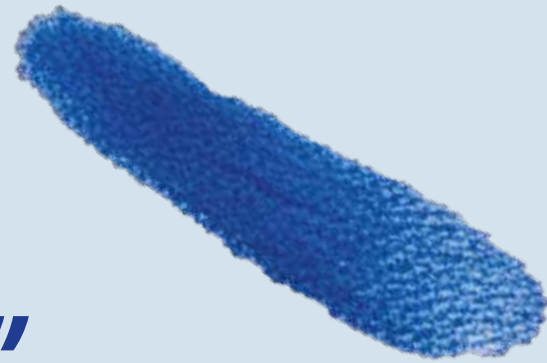
Un modo veloce e concreto per avere una prima idea del proprio stile comportamentale è... osservare il proprio armadietto del bagno, un oggetto di uso quotidiano che può rivelare tanto della persona che lo usa!

La sezione pratica di questa guida propone alcuni esempi indicativi per riconoscere le proprie preferenze comportamentali e quelle delle persone che ci circondano, applicandole ai comportamenti legati alla cura del sorriso; e propone un rapido identikit anche attraverso l'organizzazione dell'armadietto del bagno.

Va ricordato che non esistono stili più o meno efficaci nella cura di sé: ciascuna persona può sviluppare abitudini sane e durature. **Comprendere ciò che motiva maggiormente ogni stile comportamentale permette però di individuare strategie più efficaci e sostenibili nel tempo**, rendendo la smile routine più semplice da mantenere e più coerente con il proprio modo di essere.

Allo stesso modo, lo schema fornisce indicazioni utili anche per promuovere con maggiore efficacia la cura di sé e del sorriso nelle persone care o nei familiari, a partire - ad esempio - dai bambini e ragazzi.

Blu/Orientato al beneficio e al risultato “Dritto al punto”



Come riconoscere il proprio stile comportamentale

- Ti piace raggiungere risultati concreti e misurabili.
- Preferisci soluzioni pratiche, efficaci e orientate all'obiettivo.
- Quando devi scegliere, valuti benefici, tempi e risultati attesi.
- Ti motiva sapere che un'azione produce un miglioramento concreto.
- Tendi a concentrarti su ciò che è utile e funzionale.
- Nella scelta dei prodotti preferisci soluzioni efficaci, che dimostrino chiaramente il loro valore e i benefici che possono offrire.

Sei blu/orientato al beneficio e al risultato, ad esempio, se...

- Di fronte a una nuova routine la prima cosa che ti chiedi è: funziona? Quanto tempo richiede?
- Quando decidi di rimetterti in forma, non parti dallo scegliere una playlist motivazionale: vuoi sapere quanti allenamenti servono.
- Preferisci una routine di dieci minuti che funziona a una routine di mezz'ora che promette di fare tutto.
- Per mettere ordine in casa, non parti dal cassetto più semplice: stabilisci cosa deve essere sistemato e in quanto tempo vuoi finire.
- Per acquistare un nuovo smartphone, confronti autonomia, prestazioni e prezzo e arrivi rapidamente a una decisione.



Come migliorare la cura di sé

- Trova il modo più veloce e compatibile con il tuo stile di vita per prenderti cura di te.
- Scopri in che modo un trattamento o una routine siano utili alla tua salute.
- Definisci obiettivi chiari e raggiungibili nel tempo, tracciando un percorso.
- Tieni presente il risultato finale che vuoi ottenere.
- Monitora i progressi per mantenere alta la motivazione.
- Fatti consigliare da specialisti prodotti specifici e che abbiano un beneficio documentato rispetto al tuo obiettivo iniziale.



Come migliorare la cura della salute orale

- Focalizzati sull'obiettivo: sapevi che usare il filo interdentale evita malattie come la carie e può ridurre il rischio di ictus e che fare delle sedute di igiene orale professionale riduce il rischio di malattie cardiovascolari?
- Chiedi al tuo igienista dentale quali sono i prodotti migliori per assecondare le tue necessità (di tempo o di obiettivo).
- Utilizza il rivelatore di placca dopo aver lavato i denti! Bastano 30 secondi per vedere chiaramente dove si trova la placca residua.
- Scatta foto periodiche al tuo sorriso per monitorare la tua igiene orale domiciliare e valutare lo stato di salute delle gengive.
- Osserva sempre le setole dello scovolino o il filo interdentale dopo il loro utilizzo: questo ti aiuta a monitorare l'indice di infiammazione delle gengive.
Il filo non deve “sfilacciarsi” (è un parametro per valutare eventuali incongruenze tra gli elementi dentali, come tartaro o lesioni cariose) e non ci deve essere del sangue sulle setole o sul filo.
- Organizza il tuo armadietto in modo funzionale alla routine per agire con efficienza e non perdere tempo a cercare prodotti.



Il tuo armadietto del bagno è...

- Essenziale, funzionale.
- I prodotti al suo interno hanno una funzione precisa.
- Tutti i prodotti vengono utilizzati e sono facilmente accessibili.
- Sapresti dire esattamente cosa contiene, perchè vi sono poche cose e visibili.

Giallo/Orientato all'esperienza e alla novità “Stop alla noia”

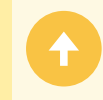


Come riconoscere il proprio stile comportamentale

- Ti piace sperimentare e variare.
- Ti annoi facilmente nelle routine troppo rigide.
- Sei curioso e aperto a nuove idee e soluzioni.
- Ti lasci coinvolgere da esempi, storie ed esperienze positive.
- Preferisci imparare vivendo esperienze piuttosto che seguendo schemi prestabiliti.
- Nella scelta dei prodotti sei attratto dalle novità, dalle esperienze coinvolgenti e dalle soluzioni che rendono la cura di sé più stimolante.

Sei giallo/orientato all'esperienza e alla novità, ad esempio, se...

- Ti iscrivi con slancio a un nuovo corso (ma forse poi non sei così regolare...).
- Cambi spesso percorso durante la passeggiata pur di non ripetere sempre lo stesso tragitto.
- Ami cambiare ristorante, ordinare qualcosa di diverso e provare ricette mai cucinate prima.
- Quando organizzi un viaggio, lasci volutamente qualche spazio vuoto nell'itinerario per poter decidere sul momento dove andare.
- Inizi una nuova routine con grande entusiasmo, ma lo perdi quando ogni giorno comincia a sembrare uguale al precedente.



Come migliorare la cura di sé

- Datti poche regole semplici e realistiche da seguire.
- Fissa controlli e appuntamenti futuri prima di uscire dallo studio del professionista.
- Lasciati ispirare da persone che rappresentano un modello positivo per te.
- Rendi la tua routine un momento di piacevolezza e gratificazione con oggetti, complementi, profumazioni o colori.
- Utilizza promemoria visivi o creativi per ricordarti le buone abitudini.



Come migliorare la cura della salute orale

- Accendi una candela profumata per rilassarti e ascolta una canzone che ti far stare bene mentre svolgi la routine di igiene orale.
- Fatti consigliare dal tuo igienista dentale presidi innovativi, adatti alla tua condizione clinica.
- Amplia la scelta: utilizza prodotti vari e prova gusti innovativi di dentifricio e collutorio.
- Se hai dubbi, chiedi al tuo igienista di farti provare il nuovo spazzolino e lo scovolino/filo durante la seduta, così potrà correggerti se fai errori.
- Imposta degli alert sul telefono per ricordarti della tua routine.
- Uno smile allegro nel mobile del bagno ti ricorderà più volte al giorno di prenderti cura del tuo sorriso.



Il tuo armadietto del bagno è...

- Pieno di cose che non necessariamente usi.
- Un po' disordinato, ma creativo...
- Contiene diverse varianti di prodotti che hanno la medesima funzione.
- Oggetti che non ti aspetteresti.

Verde/Orientato al metodo e alla chiarezza “*Con metodo*”



Come riconoscere il proprio stile comportamentale

- Ti piace seguire procedure e metodi chiari.
- Ti senti a tuo agio quando hai regole e punti di riferimento definiti.
- Tendi a essere preciso e costante nelle abitudini.
- Preferisci essere preparato ad ogni evenienza.
- Se puoi, pianifichi con anticipo.
- Apprezzi le istruzioni pratiche e i passaggi ben spiegati.
- Ti dà soddisfazione vedere ordine e organizzazione intorno a te.
- Nella scelta dei prodotti apprezzi informazioni chiare, istruzioni precise e soluzioni che si integrano facilmente nelle tue abitudini quotidiane.

Sei verde/orientato al metodo e alla chiarezza, ad esempio,

se...

- Prima di preparare una nuova ricetta, leggi tutto il procedimento, pesi gli ingredienti e sistemi gli utensili sul piano di lavoro.
- Conservi confezioni, libretti di istruzioni e ricevute perché potrebbero tornare utili.
- Prima di partire per un viaggio, controlli orari, prenotazioni, indirizzi e documenti.
- Prima di andare dal parrucchiere o dall'estetista, hai già deciso esattamente cosa vuoi fare e porti con te una foto di riferimento.



Come migliorare la cura di sé

- Chiedi ai professionisti di mostrarti concretamente come eseguire le procedure e in quale ordine.
- Crea una routine definita da seguire ogni giorno.
- Organizza spazi e strumenti in modo ordinato e funzionale.
- Tieni traccia delle tue abitudini per favorire continuità e precisione nel tempo.
- Richiedi ai professionisti verifiche periodiche dei tuoi progressi e feedback sull'organizzazione della routine.



Come migliorare la cura della salute orale

- Ricorda, in quest'ordine: prima filo o scovolino, poi spazzolino e dentifricio e infine il collutorio.
- Tieni traccia della frequenza con cui esegui le sedute di igiene orale professionale.
- Fatti indicare con precisione le aree dove migliorare la tua igiene orale domiciliare.
- Chiedi al tuo igienista quali prodotti sono specifici in ogni evenienza, oltre che quelli più adatti. Così sarai preparato a curarti al meglio.
- Chiedi al tuo igienista di scattarti foto cliniche durante i vari appuntamenti: sarà utile a vedere i progressi.



Il tuo armadietto del bagno è...

- Gli oggetti e i prodotti sono ordinati.
- Seguono uno schema o un protocollo.
- Ci sono scorte per ogni evenienza.
- Etichette esposte in modo leggibile, decluttering regolare.

Rosso/Orientato alla fiducia e alla relazione *“Insieme è meglio”*



Come riconoscere il proprio stile comportamentale

- Le relazioni hanno un ruolo importante nelle tue decisioni.
- Ti senti a tuo agio in contesti basati su fiducia e ascolto reciproco.
- Dai valore al benessere delle persone che ti circondano.
- Preferisci rapporti autentici piuttosto che interazioni impersonali.
- Ti motivano il supporto e la condivisione con gli altri.
- Cerchi un professionista di cui fidarti, prima di affidarti.
- Nella scelta dei prodotti dai importanza alla fiducia che ti trasmettono il professionista, il brand e le persone che li consigliano.

Sei rosso/orientato alla fiducia e alla relazione, ad esempio,

se...

- Scegli un corso perché ti trovi bene con l'insegnante.
- Vai in palestra più volentieri se puoi andarci con un'amica.
- Scegli un ristorante non solo per il menù, ma perché sai che l'ambiente e le persone che lo gestiscono ti fanno sentire bene.
- Preferisci andare dal parrucchiere, dal medico o dal professionista con cui hai costruito un rapporto di fiducia, anche quando esistono alternative altrettanto comode.



Come migliorare la cura di sé

- Cerca professionisti che sappiano creare un rapporto di ascolto e fiducia.
- Dedica momenti specifici alla cura di te stesso senza viverli come un obbligo.
- Coinvolgi familiari o persone vicine nel perseguimento dei tuoi obiettivi di benessere.
- Ricorda che prenderti cura di te è un gesto di rispetto anche verso chi ti sta vicino e ti aiuta ad essere presente anche per gli altri.
- Condividere il tuo percorso può aiutarti a mantenere costanza nel tempo e darti motivazione.



Come migliorare la cura della salute orale

- Se hai figli piccoli, lavare i denti insieme ai tuoi bambini può aiutarli a vivere il momento in modo più piacevole e ad essere più costanti.
- Ricordati che una buona igiene orale migliora la tua socialità e diminuisce il rischio di alitosi.
- Un sorriso sano e luminoso aumenta la tua autostima.
- Chiedi al tuo igienista di farti vedere e di provare insieme durante la seduta il nuovo spazzolino e lo scovolino/filo da utilizzare.
- Ricordati che anche l'alimentazione aiuta a migliorare il sorriso. Scegli alimenti che non rischiano di metterti a disagio quando sei in pubblico (es. evita i cibi che possono macchiare i denti e favorire un alito poco gradevole).



Il tuo armadietto del bagno è...

- Contiene anche prodotti di altri familiari, bambini o una mensola dedicata agli ospiti (non si sa mai).
- Alcuni oggetti o prodotti ci sono perché rappresentano il ricordo di una persona.
- Ci sono oggetti per una routine fatta per sé, ma anche per presentarsi al meglio agli altri.
- Non è il più ordinato degli armadietti, tra prodotti e oggetti più emotivi o sensoriali (un ricordo di viaggi? Regali ricevuti e mai usati?).

I COLORI

del **SORRISO**

4 stili comportamentali
per migliorare la cura di sé

