

ODONTOIATRIA ESTETICA

Non sbiancatevi i denti da soli

Molte persone desiderano avere denti smaglianti e parecchi prodotti a basso costo promettono di sbiancarli in men che non si dica. Tuttavia, prima di acquistare simili prodotti e, una volta a casa, applicarli sui denti, meglio consultare il proprio medico dentista.

Per natura i nostri denti sono color avorio. Questa tonalità cambia con l'età, ma anche a causa delle nostre abitudini, ed è per questo motivo che non abbiamo tutti i denti dello stesso colore. I prodotti per sbiancare i denti disponibili sul mercato non permettono di rimuovere tutte le colorazioni. Sottoponendovi a una visita approfondita dal vostro medico dentista scoprirete se i vostri denti possono essere sbiancati e qual è il metodo più adatto a voi. In questo numero di infodenti vi illustriamo le possibilità, i limiti, ma anche i rischi del bleaching.



>> Continua a pagina 2

> 37,2 Il dente umano più lungo che sia mai stato estratto misurava 37,2 millimetri. Questo «dente gigante», tolto da un dentista di Offenbach am Main in Germania, ha battuto di mezzo millimetro il record mondiale precedente di 36,7 millimetri, registrato in India nel 2017.



Ecco come funziona lo sbiancamento dei denti: durante il bleaching, la sostanza sbiancante penetra nello strato superficiale del dente e scioglie i pigmenti, cosicché il dente risulta più chiaro. A seconda della situazione di partenza, occorre utilizzare un metodo di sbiancamento specifico. Qui di seguito vi presentiamo i vari metodi.

L'home bleaching

Il metodo di sbiancamento dei denti che garantisce risultati più duraturi è l'home bleaching e consiste nello sbiancare i denti a casa, ma sotto la supervisione del medico dentista. Quest'ultimo fa preparare una ferula, che il paziente riempie con un gel sbiancante e porta tutti i giorni da una a due ore. Questo metodo è sicuro: a parte l'ipersensibilità dei denti subito dopo il trattamento, di norma non si hanno effetti collaterali.

L'home bleaching, che prevede l'uso di una ferula su misura fatta confezionare dal medico dentista, è sicuro e dura a lungo.

Il power bleaching

Nel caso del power bleaching, detto anche *in office bleaching*, la sostanza applicata sui denti presenta un'alta concentrazione di sbiancante e per questo motivo può essere usata solo dal dentista. Per prima cosa si procede alla rimozione del tartaro dai denti, dopodiché si isolano i denti e si proteggono le gengive e le mucose. In seguito, la superficie dei denti viene ricoperta con la pasta o il gel sbiancante. Irradiando la sostanza sbiancante con una sorgente luminosa, a breve termine l'efficacia del trattamento aumenta. Il power bleaching richiede meno tempo dell'home bleaching, tuttavia spesso i risultati sono meno duraturi.

Il bleaching interno

Oltre a questi due metodi tradizionali, il medico dentista può ricorrere anche al bleaching interno, chiamato *walking bleach*. Questa tecnica viene utilizzata per sbiancare i denti devitalizzati dopo una cura endodontica. In questo caso, l'agente sbiancante viene introdotto all'interno del dente attraverso una piccola apertura praticata nella parte posteriore del dente, che viene poi chiusa con un'otturazione provvisoria. Tre-cinque giorni dopo si valuta il risultato. Il trattamento viene ripetuto finché non si raggiunge il risultato auspicato. Al termine del trattamento, l'apertura nella parte posteriore del dente viene sigillata con un'otturazione definitiva.

Il dentista garantisce un accompagnamento competente

Indipendentemente dal metodo scelto, prima del trattamento è fondamentale sottoporsi a una visita dal medico dentista e farsi consigliare. Per sbiancare i denti è infatti necessario che le gengive siano sane e i denti intatti. Particolare attenzione va prestata inoltre alle otturazioni e ad altri materiali artificiali presenti nel cavo orale, che non possono essere sbiancati. In caso di carie, gengiviti o affezioni alle mucose orali, meglio rinunciare allo sbiancamento dei denti. Infine, anche durante una gravidanza è sconsigliabile sbiancare i denti. A seconda della tecnica usata, il bleaching può avere effetti collaterali, per esempio causare un'ipersensibilità dei denti.

Perché i denti cambiano colore?

Le colorazioni dei denti si formano sia sulla superficie del dente che al suo interno: quelle superficiali sono provocate da determinati alimenti, come il tè, il caffè o il vino rosso, nonché dalla nicotina o da alcuni medicinali, mentre le colorazioni interne possono essere ricondotte a diverse cause, come l'invecchiamento, un infortunio ai denti, l'assunzione di alcuni medicinali durante la formazione e lo sviluppo dei denti o un trattamento endodontico. Generalmente i denti che tendono al grigio o al giallo sono perfettamente sani e, a causa della loro struttura, i canini sono sempre un po' più scuri rispetto agli incisivi. Lo sbiancamento dei denti è una misura puramente estetica. Chi lava i denti due volte al giorno e pulisce gli spazi interdentali una volta al giorno può già fare molto per un sorriso smagliante.

I prodotti in commercio

Lo sbiancamento con le strisce, le paste o le lacche disponibili nelle drogherie è meno efficace dello sbiancamento eseguito dal medico dentista, perché per legge questi prodotti possono avere concentrazioni di agente sbiancante molto basse. Oltre a ciò, se la sostanza sbiancante non viene dosata correttamente oppure se la ferula o le strisce si spostano, c'è il rischio di irritare e di infiammare le gengive. Fate inoltre attenzione ai prodotti di dubbia provenienza che si trovano su internet o alle offerte a prezzi stracciati. La qualità di questi prodotti non è sempre garantita. I medici dentisti SSO sconsigliano vivamente di usare i rimedi casalinghi come il bicarbonato o il succo di limone, che potrebbero danneggiare i denti. Se il colore dei vostri denti non vi piace, consultate il vostro medico dentista.



Se vi sbiancate i denti con prodotti disponibili sul mercato siate molto prudenti.



CONSIGLI

La giusta tecnica di pulizia dei denti

Spesso, lavando i denti con uno spazzolino manuale, si esercita troppa pressione. In questo modo la gengiva si ritira e i colletti dei denti, estremamente sensibili, risultano scoperti. Il rischio di carie aumenta e quando i denti entrano in contatto con alimenti freddi, caldi, dolci o acidi si prova fastidio.

Abitualmente il colletto del dente è ricoperto dalla gengiva ed è così al riparo dagli influssi esterni. Il resto del dente è invece protetto da uno strato naturale, lo smalto, che però è molto sottile a livello del colletto. Se il colletto è scoperto, ossia se non è rivestito dalla gengiva, i cibi e le bibite possono entrare in contatto con i nervi all'interno del dente, causando dolore.

Spesso i colletti dei denti sono scoperti a causa di una tecnica di pulizia sbagliata. Spazzolando i denti con troppa vigore, si rischia di danneggiare la gengiva. Anche l'uso di spazzolini troppo duri o di dentifrici troppo abrasivi provoca la retrazione della gengiva.

Non siete certi di pulire correttamente i vostri denti? Rivolgetevi al vostro medico dentista SSO o alla vostra igienista dentale. Sotto la loro guida, potrete migliorare la vostra tecnica di pulizia dei denti.

Di tutto un po'

C'è zucchero e zucchero!

Esistono diversi tipi di zucchero. Quello più conosciuto è lo zucchero cristallino bianco, che si usa normalmente per dolcificare il tè o il caffè, tuttavia pure i prodotti a base di latte e la frutta contengono zucchero. Anche dopo aver consumato alimenti e bevande contenenti zucchero naturale, come il miele o un succo di frutta, bisogna lavarsi i denti. Gli unici prodotti dolci che non danneggiano i denti sono quelli con il simbolo del dentino felice sotto l'ombrello.

Sin da piccoli

Durante la giornata, i bambini piccoli possono giocare a pulirsi i denti. Così facendo imparano presto a prendersene cura regolarmente. I genitori potrebbero pulirsi i denti davanti ai piccoli, che saranno così invogliati a imitare i grandi. Ad ogni modo, la sera, prima di andare a dormire, i denti dei bambini più piccoli vanno puliti accuratamente da un adulto. Se non riuscite a pulire i denti del piccolo con un normale spazzolino, provate a usarne uno di gomma o di silicone da infilare sul dito, che trovate in drogheria.

Quando cambiare lo spazzolino?

Lo spazzolino va cambiato ogni due-tre mesi e ciò vale anche per la testina dello spazzolino elettrico. Le setole consumate o piegate non puliscono più in maniera ottimale i denti e possono danneggiare la gengiva. Nelle setole, inoltre, si annidano i germi, quindi sostituite il vostro spazzolino anche dopo un'influenza o un raffreddore!

Infodenti è su Facebook

Infodenti, la rivista per i pazienti, è presente anche sui social media. Nella pagina fan Facebook trovate regolarmente informazioni utili sulla profilassi dentale e sulla salute orale. Abbonatevi subito alla pagina per non perdervi nulla:

www.facebook.com/ZahninfoMag

Per ulteriori informazioni su questi temi: www.sso.ch

CONSIGLI

L'alito cattivo: un argomento tabù

Nessuno parla volentieri di alito cattivo, il cui termine scientifico è «alitosi», sebbene questo problema colpisca occasionalmente o cronicamente un quarto della popolazione. Quali sono le cause dell'alitosi e come possiamo evitarla?

In nove casi su dieci la causa dell'alitosi va ricercata nel cavo orale o nella faringe. In bocca sono attivi milioni di batteri che decompongono materiale organico, per esempio resti di cibo. Questo processo può rendere l'alito sgradevole, ma per evitarlo basta avere particolare cura della propria igiene orale quotidiana. Raramente l'alitosi ha origine nella regione ORL (orecchie, naso e gola) o nel tratto gastrointestinale.

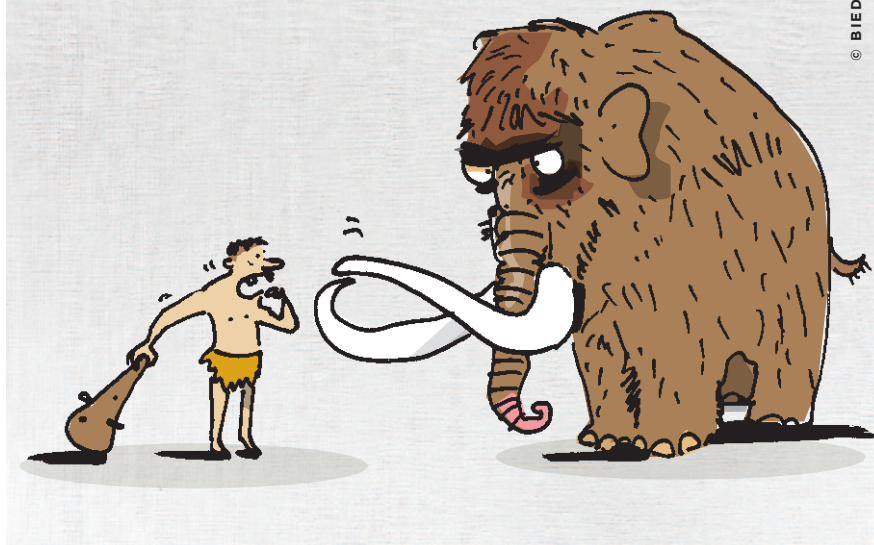
Ecco che cosa potete fare per evitare l'alito cattivo, oltre che, ovviamente, lavare due volte al giorno i denti:

- pulite la lingua con lo spazzolino o con gli speciali puliscilingua;
- pulite gli spazi interdentali con gli appositi scovolini o il filo;
- sciacquate regolarmente il cavo orale con collutori, testati clinicamente, che eliminano i batteri responsabili del cattivo odore.

Se sospettate di soffrire di alitosi, parlatene con il vostro medico dentista e con il suo personale, che saranno ben lieti di fornirvi dei consigli e di spiegarvi come utilizzare i vari mezzi ausiliari per l'igiene orale quotidiana.

CARTOON

Da sempre i denti sono uno strumento utile e uno status symbol.



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société suisse des médecins-dentistes
Società svizzera odontoiatri
Swiss Dental Association

SSO

I nostri dentisti.

Impressum Commissione centrale d'informazione, Olivier Marmy / Servizio stampa e d'informazione SSO, casella postale, 3000 Berna 8 Redattrice responsabile Regula Sandi Ideazione grafica Atelier Richner, Berna Layout Claudia Bernet, Berna Stampa Stämpfli AG, Berna Copyright SSO