

SSO

## Uno spuntino sano per denti sani



Una mela a ricreazione è uno spuntino che fa bene ai denti e al corpo in generale.

(Foto: iStockphoto.com)

**Chi mangia sano vive meglio. Ciò vale anche per i denti: un'alimentazione corretta garantisce una dentatura sana e fa risparmiare trattamenti costosi. Con il progetto «Znüibox», la Società svizzera odontoiatri SSO promuove la salute orale dei bambini.**

Un'alimentazione sana e una buona igiene orale prevengono i danni ai denti. Questo è uno dei messaggi del progetto «Znüibox» (la scatoletta per la merenda), che si prefigge di rafforzare la consapevolezza alimentare di genitori e bambini.

### **Mele e carote invece dei dolci**

Gli spuntini integrano in modo ideale i pasti principali degli allievi, dando loro l'energia necessaria per concentrarsi a scuola. Gli spuntini a

base di cioccolata e dolcetti, però, non sono sani né per il corpo né per i denti. Anche se la pubblicità promette ben altro, molte merendine preconfezionate sono quasi prive di sostanze nutrienti, ma ricche di zuccheri e grassi, quindi aumentano il rischio di sovrappeso e di carie. La

>> Continua a pagina 2

---

**> 40'000** La lumaca, chiamata anche chiocciola vignaiola, è munita di oltre 40'000 denti microscopici, disposti in numerose strisce trasversali sulla sua lingua (radula) e riconoscibili solo al microscopio. Con questa «raspa», la lumaca sminuzza e deglutisce tutto ciò che mangia. Questi denti microscopici si consumano velocemente, per cui nella parte posteriore della lingua ne ricrescono costantemente di nuovi. Altri molluschi, per esempio le seppie, sono muniti di un organo simile per cibarsi, ma la disposizione e il numero dei minuscoli denti cambiano da una specie all'altra.

>> Continua da pagina 1

frutta o la verdura cruda, invece, non sono dannose per i denti e apportano sostanze preziose per il metabolismo. Abbinare a noci, noccioline, latticini o prodotti integrali, forniscono l'energia sufficiente per tenere a bada la fame fino al pasto successivo.

Grazie alla varietà dei frutti di stagione, è sempre possibile proporre qualcosa di diverso per lo spuntino del mattino e del pomeriggio. Mangiare un frutto tra un pasto e l'altro non è solo più sano di una merendina, ma anche più economico. Durante lo spuntino, i bambini e i giovani dovrebbero dissetarsi con acqua o tè non zuccherato ed evitare le bevande zuccherate (tè freddo, sciroppo, bibite dolci e gassate).



Nella scatoletta per la merenda gli spuntini restano freschi e sono imballati in modo ecologico.

### Il progetto «Znünibox»

Con il progetto «Znünibox» (la scatoletta per la merenda), la SSO spiega agli allievi che cosa è un'alimentazione sana per i denti e il corpo. Nelle abituali lezioni di profilassi dentaria vengono affrontati nuovi temi: oltre all'igiene orale e alla prevenzione della carie, i bambini imparano che cosa è uno spuntino sano. Dopo la lezione sono in grado di distinguere un alimento sano da uno contenente zuccheri e sanno in che stagione crescono le diverse qualità di frutta e verdura. In occasione di questa lezione, le operatrici di prevenzione dentaria insegnano ai bambini una scatoletta per la merenda («Znünibox») contenente una mela e un opuscolo per i loro genitori in cui sono raffigurati alimenti sani e appetitosi. Le operatrici fanno visita alle classi di scuola elementare e dell'infanzia circa quattro volte all'anno e così possono affrontare regolarmente il tema dell'alimentazione.

### Un progetto che entusiasma genitori e docenti

Finora il progetto è stato proposto nei comuni dei cantoni di Zurigo, Berna, Soletta e Zugo e ha riscosso ovunque molto successo: nel canton Zurigo, per esempio, da allora l'80% dei bambini usa regolarmente la scatoletta e più della metà la porta a scuola tutti i giorni. Da una prima analisi risulta inoltre che i bambini mettono nella scatoletta soprattutto frutta, verdura o prodotti integrali. Il progetto non ha entusiasmato solo i bambini, ma anche i loro genitori e docenti: da quando è stato lanciato, molti docenti hanno affrontato spesso il tema, il che ne ha ulteriormente aumentato l'impatto. Parecchi genitori, dal canto loro, sono favorevolmente impressionati da ciò che i loro figli imparano durante le lezioni.

## Il SDS: una storia costellata di successi

Dagli anni '60 del secolo scorso, il Servizio dentario scolastico (SDS) raggiunge praticamente tutti i bambini delle scuole dell'infanzia ed elementari. Questo risultato è anche merito della SSO, che si impegna fattivamente per migliorare la salute orale dei bambini e dei giovani. Nel corso degli ultimi 50 anni, le visite di controllo effettuate dal SDS e la relativa profilassi hanno contribuito a diminuire nella misura del 90% i danni ai denti dei bambini e dei giovani che vivono in Svizzera. Ora, con il progetto «Znünibox», la SSO reagisce al maggior consumo, da parte delle allieve e degli allievi, di merendine preconfezionate e di fastfood.

### CONSIGLIO

## La radiologia nello studio medico dentistico

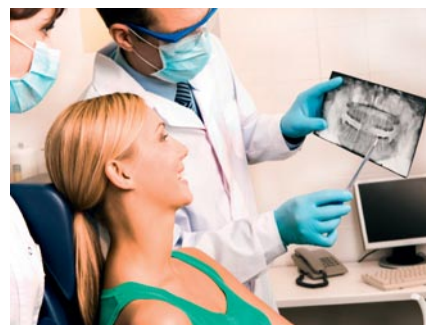
**Gli esami radiologici sono indispensabili per identificare per tempo danni o affezioni ai denti. Spesso le radiografie sono l'unico strumento che permettono di raccogliere informazioni utili per pianificare un trattamento.**

Molti danni ai denti e ai tessuti del cavo orale hanno origine in punti nascosti. Una carie negli spazi interdentali può essere diagnosticata per tempo solo con una radiografia. Lo stesso vale per i danni nelle parti dei denti ricoperte dalla gengiva o dall'osso. Per questo motivo, le radiografie sono uno strumento indispensabile per fare una diagnosi e per pianificare un trattamento.

### Dose ridotta di radiazioni

Le onde elettromagnetiche ad alta energia utilizzate in radiologia possono danneggiare i tessuti. Tuttavia, le dosi di radiazioni impiegate dal dentista sono molto ridotte. I pazienti possono fidarsi del loro dentista SSO, che dispone di una formazione in radioprotezione e che esegue le radiografie nel pieno rispetto del seguente principio: usare i raggi X solo se necessario e nella minor dose possibile. Le radiografie

odontoiatriche non implicano praticamente nessun rischio per il paziente e sono in fondo sempre giustificate perché una diagnosi tempestiva risparmia tempo e denaro ed evita inutili dolori. Per ulteriori informazioni rivolgetevi al vostro dentista SSO o consultate il sito [www.sso.ch](http://www.sso.ch) > Per i pazienti > Metodi di trattamento > Radiologia.



Con una radiografia si scoprono danni ai denti che non si vedono a occhio nudo. (Foto: iStockphoto.com)



In caso di controversie tra paziente e dentista, la Commissione arbitrale analizza le note d'onorario e i trattamenti eseguiti dal dentista.  
(Foto: iStockphoto.com)

## CONSIGLIO

# Problemi con il dentista?

**Da un dentista SSO siete in buone mani, ma se non siete d'accordo con un trattamento o una nota d'onorario, potete rivolgervi all'organo di mediazione cantonale della SSO.**

Se avete un problema con il vostro dentista SSO, la prima cosa che vi consigliamo di fare è di discuterne direttamente con lui! Parlandosi apertamente si possono chiarire facilmente eventuali malintesi.

### **Chiedete un consiglio all'organo di mediazione**

Se non riuscite a raggiungere un accordo con il vostro dentista, potete rivolgervi a un organo di mediazione indipendente, che vi fornisce gratuitamente le informazioni di cui avete bisogno. In ogni cantone, la Società svizzera odontoiatri SSO dispone di un simile organo di mediazione, che permette di risolvere eventuali problemi tra dentisti e pazienti senza inutili complicazioni. In molti casi, basta una telefonata o una lettera. Per avere l'indirizzo dell'organo di mediazione della vostra regione potete rivolgervi al vostro medico dentista, consultare il sito [www.sso.ch](http://www.sso.ch) o scrivere a [info@sso.ch](mailto:info@sso.ch).

### **La procedura di conciliazione**

Se non è possibile risolvere il vostro caso con una telefonata o una lettera, lo potete sottoporre al giudizio della Commissione arbitrale, che analizza la nota d'onorario o il trattamento e cerca di trovare un accordo tra il dentista e il paziente. Se non si riesce a trovare un'intesa bonaria tra le parti, viene avviata una procedura di conciliazione, che però non è più gratuita.

### **La SSO: la scelta giusta**

I sondaggi lo dimostrano: la maggior parte dei pazienti è soddisfatta del proprio dentista SSO e le procedure di conciliazione e giudiziarie sono pertanto molto rare. Tuttavia, i medici cantonali segnalano un aumento dei reclami contro dentisti non affiliati alla SSO. Attenzione: se un dentista non è membro della SSO, non vi è praticamente alcuna possibilità di avviare una procedura di conciliazione. In questi casi, quindi, ai pazienti non resta che adire le vie legali.

## Il caso

Ho ricevuto la nota d'onorario del mio dentista per la posa di una corona. Il trattamento costa fr. 1'297.00 a cui vanno aggiunti fr. 803.95 per il laboratorio. Inizialmente, dopo aver parlato con il dentista, pensavo che il tutto sarebbe costato circa fr. 1'500.00. Purtroppo non mi sono fatta consegnare un'offerta scritta. Non vi pare che i costi per il laboratorio siano elevati? Oppure sono nella norma?

**Risposta** Per un simile trattamento un preventivo di fr. 1'500.00 è il minimo. La nota d'onorario per un totale di fr. 2'100.00 è quindi realistica. I costi di laboratorio, pari a fr. 804.00, rientrano nella norma. In caso di trattamenti protesici, i costi dell'odontotecnico e per il materiale corrispondono al 40 - 60% dell'importo totale. Nel suo caso, la nota d'onorario non è dunque esagerata. Ad ogni modo, sarebbe stato opportuno chiedere un preventivo dettagliato. In caso di trattamenti futuri, le consigliamo di domandare un preventivo scritto e, se del caso, di chiedere (a pagamento) un secondo parere o un preventivo a un altro dentista.

## Di tutto un po'

### Alito cattivo?

Uno yogurt naturale non zuccherato è efficace contro l'alito pesante. Consumando yogurt si diminuisce il contenuto di acido solfidrico in bocca, uno dei responsabili dell'alitosi. Mangiando regolarmente yogurt, inoltre, si riduce la placca sui denti e, pertanto, il rischio di gengiviti.

### Un pizzico di sale

Il sale insaporisce i cibi. La qualità giusta di sale, inoltre, contribuisce a mantenere sani i denti. Quando acquistate il sale, scegliete quello con la dicitura «con iodio e fluoro». I fluoruri, infatti, contribuiscono a rendere lo smalto più resistente agli acidi, prevenendo così la carie.

### Vitamine per le gengive

Le vitamine contribuiscono a mantenere sane le gengive. La vitamina C, per esempio, le protegge dalle infiammazioni, quindi un sanguinamento delle gengive può essere dovuto a una carenza di vitamina C. In caso di gengiviti, invece, la vitamina E accelera il processo di guarigione e lenisce i dolori.

### Igiene orale anno zero

Gli uomini si pulivano i denti già due milioni di anni fa. Alcuni resti ossei rinvenuti in Tanzania dimostrano che ben 1,8 milioni di anni fa si usavano gli stuzzicadenti. Gli antichi Egizi producevano già una specie di dentifricio, pestando la pietra pomice e mischiandola con l'aceto. La pasta veniva poi applicata sui denti con l'aiuto di un bastoncino.

### Gengive sensibili

Utilizzando erroneamente il filo interdentale si possono causare danni alle gengive negli spazi interdentali. È quindi meglio evitare di insistere con il filo esercitando così un'eccessiva pressione. Se avete domande su come utilizzare correttamente il filo interdentale, rivolgetevi al vostro dentista SSO.

Per ulteriori informazioni su questi temi: [www.sso.ch](http://www.sso.ch)

## CONSIGLIO

# Impianti in caso di apparecchi

Per correggere le malposizioni della mascella, della mandibola o dei denti si fa sempre più ricorso a impianti per ancorare le placchette fisse (bracket), per esempio nel caso in cui il bambino, l'adolescente o l'adulto non sia disposto a usare gli elastici o gli apparecchi da portare di notte. In questo modo non è necessario «obbligare» il paziente a collaborare.

L'uso degli impianti rappresenta un'importante novità per l'ortodonzia. Con l'aiuto degli impianti, infatti, si evitano pressioni indesiderate sui denti contigui e si riesce a riposizionare perfettamente singoli denti oppure a chiudere o a creare degli spazi tra due denti.

Gli impianti sono in titanio, un materiale ben tollerato dalle ossa, e vengono ancorati nella mascella o nella mandibola. L'intervento avviene in anestesia locale. Dopo una fase di guarigione di diverse settimane, vengono fissate le altre componenti dell'apparecchio e inizia la fase di riposizionamento dei denti. L'apparecchio ancorato in questo modo non disturba il paziente quando parla o mangia. Al termine del trattamento ortodontico, gli impianti vengono tolti.

## CARTOON



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

# SSO

I nostri dentisti.

**Impressum** Commissione centrale d'informazione, Etienne Barras / Servizio stampa e d'informazione SSO, casella postale, 3000 Berna 8 Redattori responsabili Felix Adank, Rahel Brönnimann Ideazione grafica Atelier Richner, Berna Layout Claudia Bernet, Berna Stampa Stämpfli Publikationen AG, Berna Fotografie iStockphoto Copyright SSO