

SSO

Anche d'estate i pericoli sono in agguato!



Passatempi estivi: anche d'estate, i dentisti SSO sono raggiungibili in breve tempo in caso di infortuni ai denti.

Le alte temperature diurne e le tiepide notti estive ci invitano a trasferire il salotto in giardino e a stare il più possibile all'aria aperta. Ma proprio quando siamo tutti pieni d'entusiasmo e d'energia, succede l'impensabile: un salto troppo ardito nell'acqua causa un infortunio ai denti, il piacere di un bel gelato è rovinato dal dolore ai colletti e il maggior consumo di cibi e bevande dolci – accompagnato da un'igiene orale meno puntuale del solito – causa danni ai denti... In questi momenti è bello sapere di avere un dentista di fiducia raggiungibile in breve tempo. Grazie ai corsi d'aggiornamento e perfezionamento professionale che seguono regolarmente, i medici dentisti della Società svizzera di odontologia e stomatologia SSO dispongono di ottime

competenze professionali, rispettano le (rigide) norme deontologiche della SSO e sono a disposizione dei pazienti anche con il servizio urgenze dentarie.

>> Continua a pagina 2

> 32 Gli esseri umani hanno 32 denti permanenti: 8 incisivi, 4 canini, 8 premolari e 12 molari. Gli ultimi molari, che si trovano sia nell'arcata superiore che inferiore, sono detti „denti del giudizio“ perché spuntano solo tra i 16 e 25 anni. I denti iniziano a formarsi già verso la fine del secondo mese di gravidanza, ma i primi due denti, gli incisivi inferiori, spuntano solo tra i 6 e 7 mesi di vita del bambino, seguiti poco dopo dagli incisivi superiori.

>> Continua da pagina 1

Se il vostro dentista non fosse raggiungibile durante le vostre vacanze estive, in caso di problemi odontoiatrici potete rivolgervi al servizio urgenze den-

tarie della SSO, che vi troverà rapidamente un dentista nelle vostre vicinanze. Il vostro dentista SSO vi informa volentieri sul servizio urgenze dentarie e su come comportarsi in caso di infortunio ai denti o di colletti sen-

sibili. Naturalmente, queste informazioni sono anche disponibili sul nostro sito www.sso.ch, in modo che possiate godervi appieno la più bella stagione dell'anno!

CONSIGLI PER LA LETTURA

Mangiate cibo vero, possibilmente di origine vegetale!

Nel suo libro sull'alimentazione, Michael Pollan prende di mira sia l'industria alimentare sia i nutrizionisti (armati delle migliori intenzioni ma spesso fuorvianti) che, su consiglio degli esperti in materia, ci insegnano che cosa mangiare e in che quantità.

L'anno scorso, il giornalista americano Michael Pollan ha pubblicato il libro «In difesa del cibo», che è immediatamente diventato un bestseller nella lista del New York Times. Nel suo libro, Pollan attacca aspramente l'industria alimentare americana e la sua mania di sfornare, a scadenze regolari, una dieta più assurda dell'altra. Il giornalista dimostra come negli Stati Uniti la percentuale di obesi sia aumentata a partire dai primi anni '80, ossia dal momento in cui, in seguito alla nuova politica agraria varata dal governo, il mercato americano è stato inondato da calorie a basso costo. Nel 2000, per esempio, gli agricoltori americani producevano 600 calorie giornaliere per persona in più rispetto al 1980, calorie che provenivano soprattutto da alimenti a basso costo, ad alto contenuto di zuccheri e grassi. Negli ultimi trent'anni i prezzi degli alimenti prodotti industrialmente sono scesi del 20%, mentre i prezzi della frutta e della verdura fresca sono aumentati del 40%. E così, gli americani si sono letteral-

Il libro:

Michael Pollan, In difesa del cibo, Adelphi, 2009.

mente rimpinzati di alimenti preconfezionati: la maggior parte delle calorie supplementari consumate rispetto al 1980 provengono infatti dagli snack, dai piatti pronti da scaldare nel microonde e dalle bevande zuccherate.

Cibi a basso costo ma costi della salute elevati

Pollan si chiede se non esista una relazione tra gli alimenti industriali a basso costo e l'aumento dei costi del sistema sanitario. Nel 1960, gli americani spendevano il 18% del loro reddito per il cibo. Allora, il sistema sanitario incideva nella misura del 5% sul reddito nazionale. Oggi, invece, i cittadini americani spendono in media poco meno del 10% per l'alimentazione, mentre le spese per la salute sono passate al 16% del PIL. L'autore punta il dito contro gli effetti della combinazione perversa tra i miliardi utilizzati per pubblicizzare le novità in campo alimentare e le innumerevoli teorie, regolarmente smentite, dei nutrizionisti.

Una risposta molto semplice

Alla domanda su che cosa bisognerebbe mangiare per rimanere sani, Pollan risponde molto semplicemente: «Mangiate cibo vero, in quantità moderata e possibilmente di origine vegetale!».

- **Mangiate cibo vero:** non tutti i prodotti che troviamo sugli scaffali



Acquistate solo quello che avrebbe comprato anche la vostra nonna.

dei nostri supermercati sono alimenti veri e propri. La regola è: acquistate solo quello che avrebbe comprato anche la vostra nonna. Fate attenzione ai prodotti che sull'imballaggio vengono definiti «sani».

- **In quantità moderata:** mangiare piccole porzioni. Gustate i pasti in compagnia. Evitate di servirvi una seconda volta. Fate come i francesi, che si prendono il tempo per mangiare, servono porzioni moderate e così si mantengono in forma. Oppure come gli abitanti dell'isola giapponese di Okinawa, che sono tra i più sani e longevi al mondo. Il loro motto è: mangia finché il tuo stomaco è pieno all'80%.
- **Possibilmente di origine vegetale** (specialmente foglie): l'unico punto su cui concordano tutti i nutrizionisti riguarda il consumo di frutta e verdura: numerosi studi dimostrano che chi mangia molta frutta e verdura corre meno rischi di morire di una delle cosiddette malattie del benessere. Consumando più tipi di verdura, ci si protegge in misura ancora maggiore.

Conclusione: generalmente chi mangia sano ha anche denti sani!

«Oh, il suo settimo in alto a destra...!»

Quando vi sembra che il vostro dentista vi stia parlando in codice, in realtà si riferisce ai vostri denti: lo schema dentale oggi maggiormente usato, quello della «Fédération Dentaire Internationale» (FDI), attribuisce ad ogni dente deciduo o permanente una nomenclatura chiara, in modo da evitare qualsiasi possibilità di confusione.

In odontoiatria, si chiama «schema dentale» il metodo usato per denominare in maniera inequivocabile ogni dente nella sua posizione specifica. Lo schema più diffuso oggi è quello della «Fédération Dentaire Internationale» (FDI), anche se occasionalmente si usa ancora lo «schema americano». I due schemi tradizionali, ideati da Zsigmondy e Haderup, invece, non vengono praticamente più utilizzati.

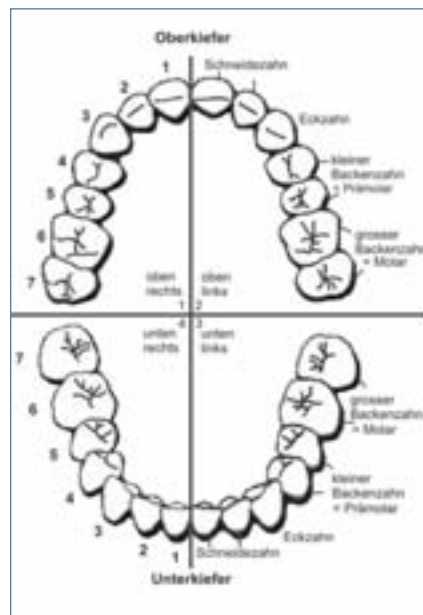
Prassi corrente

Come in tutti gli schemi usati in anatomia, anche in quello dentale della FDI la rappresentazione del lato destro/sinistro corrisponde a quello effettivo del paziente: in pratica, quello che per il pa-

ziente è sinistra, sarà destra per il dentista, che di conseguenza deve fare tutte le sue annotazioni in maniera speculare. Nello schema della FDI (come già in quelli di Zsigmondy e Haderup) la dentatura viene suddivisa in quattro quadranti. Nel primo quadrante si trovano i denti della semiarcata superiore destra, nel secondo quelli della semiarcata superiore sinistra, nel terzo quelli della semiarcata inferiore sinistra e nel quarto quelli della semiarcata inferiore destra. Nei singoli quadranti i denti sono numerati a partire dall'incisivo centrale, che è il primo, fino al dente del giudizio, che è l'ottavo. Lo stesso vale anche per i denti da latte, che però, essendo meno numerosi, arrivano solo fino al numero 5. Gli altri schemi (quello americano, quello di Zsigmondy e quello di Haderup) si distinguono unicamente per la definizione data ad ogni dente all'interno dei quattro quadranti.

Definizione inequivocabile

Nello schema della FDI, al numero del dente si antepone la cifra corrispon-



Lo schema dentale della FDI suddivide la dentatura in quattro quadranti.

dente al quadrante. Quindi, il canino superiore destro verrà chiamato «13», mentre il molare inferiore sinistro verrà detto «34». Visto che la denominazione dei vari denti non rappresenta un numero unico (la prima cifra corrisponde al quadrante e l'altra al numero del dente) le due cifre vengono citate separatamente. Si dice quindi «uno-tre» e «tre-quattro», non «tredici» o «trentaquattro». Nella dentatura da latte i quadranti sono numerati dal 5 all'8, cosicché l'incisivo laterale superiore sinistro viene detto «sei-due», mentre il secondo molare inferiore destro «otto-cinque».

La prossima volta che andrete dal dentista, quindi, se lo sentite parlare di «uno-sette», sappiate che non sta dando i numeri, ma che si riferisce semplicemente al vostro ultimo molare in alto a destra!



Dal punto di vista dei pazienti: con il sistema FDI, quello che per il paziente è a sinistra è a destra per il dentista.

Zucchero raffinato, zucchero greggio...

Indipendentemente dal suo colore, lo zucchero è cariogeno, ossia provoca la carie. Lo zucchero è un saccarosio estratto dalla canna di zucchero o dalla barbabietola da zucchero. Il miele viene invece prodotto con il nettare dei fiori succhiato dalle api, ma è altrettanto cariogeno del saccarosio. Il dolcificante Xylit, viceversa, che si trova nei prodotti che risparmiano i denti (quelli con il simbolo del dente con l'ombrello) non è cariogeno. Anche la stevia, un surrogato dello zucchero estratto da un'erba dolce, la Stevia Rebaudiana, impedisce che sui denti si formi la placca, proteggendoli così dalla carie.

Fluoruri

I fluoruri sono oligoelementi indispensabili per il nostro corpo. Questi sali si trovano nelle rocce, nell'acqua, nell'aria e sono anche presenti nel mondo animale e vegetale. Alimenti come il té nero, l'acqua minerale o il pesce contengono fluoruri. L'alimentazione, però, non basta a coprire il nostro fabbisogno quotidiano, pertanto visto che i fluoruri sono essenziali per mantenere sani i denti è importante usare sale da cucina fluorato, nonché dentifrici, gel e risciacqui orali al fluoro.

La fatina dei denti

Chi mette sotto il cuscino il dentino da latte appena caduto prima di andare a dormire, durante la notte riceverà una visita dalla fatina dei denti. Secondo la credenza popolare, originariamente tipica del folklore anglosassone, la fatina scambia il dentino con una moneta d'oro. In America e in Inghilterra è tuttora diffusa l'abitudine di festeggiare la caduta di un dentino con una piccola sorpresa.

Per ulteriori informazioni su questi temi:

<http://www.sso.ch>

Placca di Michigan

Stando a una recente decisione del Tribunale federale, i trattamenti in caso di tensioni muscolari e malattie ai muscoli masticatori sono considerati prestazioni mediche secondo l'art. 25 LAMal. Spesso questi disturbi vengono trattati con la cosiddetta placca di Michigan.

Questa placca di rialzo confezionata dall'odontotecnico, però, non figura nell'elenco dei mezzi e degli apparecchi (EMAp) che le casse malati devono rimborsare. Per questo motivo, il Tribunale federale ha deciso che l'assicurazione obbligatoria delle cure medicosanitarie non è tenuta a rimborsare le spese dell'odontotecnico. L'onorario del dentista, invece, che comprende la visita, la diagnosi, la presa dell'impronta, gli adattamenti e i controlli, viene riconosciuto dall'assicurazione obbligatoria. Se la placca di Michigan si rende necessaria in seguito a un infortunio (art. 31 LAMal,



Queste placche aiutano in caso di tensioni muscolari e malattie ai muscoli masticatori.

Fotografia: Placca «primosplint», Firma primotec, Bad Homburg

ad esempio in seguito al cosiddetto colpo di frusta), la cassa malati rimborsa tutte le spese, comprese quelle per l'odontotecnico. Considerato che esistono altre possibilità di trattamento in caso di tensioni della muscolatura masticatoria, la SSO si impegnerà affinché le varie placche di rialzo vengano incluse nell'EMAp.

CARTOON



© Biedermann

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société Suisse d'Odonto-stomatologie
Società Svizzera di Odontologia e Stomatologia
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, Urs Laederach Ideazione grafica: atelierrichner.ch Layout: Marianne Kocher Stampa: Stämpfli Publikationen AG, Berna Fotografie: iStockphoto Copyright: SSO