

SSO

«Ho l'alito cattivo? Allora dimmelo, per favore!»

L'alito cattivo, che il dentista chiama alitosi, è un argomento tabù. Nessuno ne parla volentieri, sebbene questo problema colpisca occasionalmente o cronicamente un quarto della popolazione. Assumendo un atteggiamento franco e aperto, il problema dell'alito cattivo può non soltanto essere affrontato, ma anche risolto in maniera semplice e rapida. In nove casi su dieci, infatti, la causa dell'alitosi va ricercata nella cavità orale, in particolare sulla lingua. L'alito cattivo è causato dalla decomposizione, ad opera dei batteri, di materiale organico (per esempio resti di cibo) appunto nel cavo orale. Contrariamente a un'opinione diffusa, le malattie dell'orecchio, del naso e della gola o del tratto gastrointestinale solo raramente sono responsabili dell'alitosi.



Che fare?

Gli interlocutori competenti in questo caso sono il dentista e il suo team. Generalmente, per risolvere il problema è sufficiente curare l'igiene orale quotidiana, ossia:

- pulire la lingua meccanicamente con gli speciali raschietti;
- pulire gli spazi interdentali con gli appositi spazzolini o il filo;
- sciacquare regolarmente la cavità orale con collutori, testati clinicamente, che eliminano i batteri responsabili del cattivo odore.

Il vostro dentista o la vostra igienista dentale sapranno spiegarvi come utilizzare correttamente questi ausili.

L'alito cattivo è un tema delicato, che viene spesso tabuizzato. Le persone che ne soffrono, però, apprezzerebbero che qualcuno le rendesse attente al problema. È proprio quello che si prefigge l'Azione Salute orale 2010.

> 80 Ogni anno, i dentisti membri della SSO si impegnano a seguire 80 ore di corsi di formazione continua: leggono pubblicazioni specialistiche, partecipano a congressi e si tengono aggiornati sulle ultime novità dell'odontoiatria tramite il contatto con i colleghi. Inoltre, partecipano a campagne di profilassi e sensibilizzano i loro pazienti sui temi che ruotano intorno all'igiene orale. Dalle inchieste svolte, risulta che il 90-95% dei pazienti è pienamente soddisfatto del proprio dentista SSO.

Per ulteriori informazioni: www.sso.ch

Sotto l'ombrello per denti belli e sani

Il simbolo del dentino felice sotto l'ombrello, raffigurato in alto a destra, contraddistingue i dolciumi che risparmiano i denti. Da quando è stato introdotto 28 anni fa, questo logo è stato spesso copiato, ma nessuna delle imitazioni è riuscita a soddisfare i rigidi criteri scientifici dell'originale.

Le imitazioni si trovano sulle confezioni di orsetti di gomma, sulle caramelle alla frutta, sulle gomme da masticare e sulle bibite. Le molteplici copie del famoso simbolo di qualità e le numerose promesse pubblicitarie verbali non fanno che confondere i consumatori, quindi fate attenzione! Un simbolo qualsiasi di un dente non va confuso con il dentino felice con l'ombrello, quindi non significa che il prodotto in questione «risparmi i denti», né tanto meno che sia «anticarie».

Rigidi criteri scientifici

Se si analizzano scientificamente i dolciumi che, secondo la pubblicità «risparmierebbero i denti», ben poche delle promesse vengono mantenute. I criteri scientifici che i prodotti devono soddisfare per ottenere il marchio originale del dentino felice, infatti, sono troppo severi per i suoi concorrenti. I prodotti che possono fregiarsi del marchio originale devono dimostrare di risparmiare i denti sulla base di prove



Non sempre la dicitura «senza zucchero» significa che nel prodotto non ce ne sia traccia. I cosiddetti prodotti «senza zucchero» possono contenerne fino allo 0,5%.

scientifiche effettuate direttamente sull'uomo, e più precisamente nella cavità orale sana di persone che si mettono a disposizione per i seguenti test:

- il test telemetrico del ph della placca, che misura la formazione di acidi nella patina dei denti. Se, nei 30 minuti seguenti il consumo del prodotto da testare, il valore del ph non scende sotto il 5,7, il prodotto non provoca la carie;

Azione Salute orale in Svizzera 2010

La campagna «Ho l'alito cattivo? Allora dimmelo, per favore!» dell'Azione Salute orale in Svizzera mette gratuitamente a disposizione dei pazienti prospetti informativi e campioncini di prodotti (risciacqui orali e raschietti per la lingua) negli studi dentistici, dai medici di famiglia, dagli otorini, nelle farmacie e nelle drogherie, nonché presso parecchie filiali COOP.

L'azione è promossa dalla Società svizzera di odontologia e stomatologia SSO, da Swiss Dental Hygienists e dalla Ricerca elmex®.

Sul sito web dell'Azione Salute orale in Svizzera www.boccasana.ch, le persone che soffrono di alitosi e i loro parenti trovano preziose informazioni. Dal 6 al 24 settembre 2010, inoltre, un esperto sarà a disposizione nell'ambito di un forum moderato per rispondere alle domande del pubblico sull'alito cattivo.

Per il bene dei vostri denti, cercate sempre il simbolo ufficiale del dentino felice sotto l'ombrello!



- il test delle erosioni, usato per escludere che gli acidi della frutta o di altra natura contenuti nel prodotto da testare possano raggiungere una concentrazione tale da danneggiare i denti.

Questi metodi scientifici standardizzati e riconosciuti a livello mondiale vengono applicati dagli istituti indipendenti di alcune cliniche universitarie di medicina dentaria.

Raggiro intenzionale?

I produttori di dolciumi, che sulle confezioni dei loro prodotti riportano simboli simili a quello originale del dentino felice, fanno affidamento sull'ignoranza dei consumatori. Questi raggiri, però, possono avere ripercussioni negative sulla salute dei vostri denti: sapevate, per esempio, che i prodotti con la dicitura «senza zucchero» possono comunque contenerne fino allo 0,5%? O che il fruttosio, il maltosio, il glucosio ecc. non sono altro che tipi di zucchero, altrettanto cariogeni dello zucchero raffinato? O ancora che i prodotti definiti «senza zucchero» non risparmiano per forza i denti? Nelle caramelle molto acide, ad esempio, per motivi di gusto vengono aggiunti acido citrico o acido malico (ossia acido di limone o di mela) che, agendo direttamente sulla superficie dei denti, portano alla decalcificazione dello smalto. Chi consuma regolarmente tali prodotti rischia un'erosione dentale, ossia una perdita irreversibile della sostanza dura dei denti.

Quando acquistate dolciumi e bevande, non badate unicamente al gusto! Se vi sta a cuore la salute dei vostri denti, cercate il simbolo del dentino felice sotto l'ombrello raffigurato su sfondo rosso. I prodotti contrassegnati con questo simbolo non causano né carie né erosioni, di conseguenza è provato scientificamente che la salute dei vostri denti non è in pericolo!

Aspettando a lavarsi i denti si protegge lo smalto

Chi si lava i denti subito dopo aver consumato bevande e cibi acidi rischia un danno allo smalto da tre a cinque volte maggiore rispetto a chi aspetta da 30 a 60 minuti prima di lavarsi i denti.

Il professor Thomas Attin* e la dottoressa Susan Siegel hanno deciso di andare a fondo della questione: insieme hanno voluto scoprire quanto incidesse sull'abrasione dello smalto il fatto di aspettare a lavarsi i denti dopo aver consumato una bevanda acida. Nello studio, condotto nel 2003 all'università di Göttingen, ognuno degli undici volontari ha tenuto in bocca per 21 giorni sei campioni sterili di sostanza dentale (montati su placche amovibili). Ogni giorno – mattina e sera – i partecipanti allo studio toglievano le placche di bocca e per 90 secondi le immergevano in una comune bevanda rinfrescante con un valore di ph pari a 2,9. In seguito rimettevano i campioni in bocca e li lavavano con uno

spazzolino elettrico e con il dentifricio. Dopo tre settimane si è misurata la perdita di sostanza sulla superficie dei campioni e si è visto che l'abrasione era inferiore tra i volontari che avevano aspettato da 30 a 60 minuti prima di lavarsi i



Chi, dopo aver consumato alimenti acidi aspetta a lavarsi i denti, permette alla saliva di rimineralizzare la superficie dei denti, rendendoli più resistenti.

denti. Ciò dimostra che lo smalto risulta maggiormente consumato se i denti hanno subito i cosiddetti danni da erosione causati dagli acidi. Un numero sempre maggiore di bambini e adolescenti presenta simili erosioni, che risultano, tra l'altro, dal consumo frequente di cibi, farmaci e bevande acide. Queste ultime presentano in parte un alto contenuto di acidi della frutta. Gli acidi aggrediscono gli strati esterni dello smalto e la dentina, dopodiché, spazzolando la superficie intaccata (demineralizzata) del dente, se ne provoca l'abrasione. Aspettando a lavarsi i denti, la superficie dei denti ha il tempo di rimineralizzarsi grazie agli ioni di calcio e fosfato presenti nella saliva, tornando così più resistente.

* Attualmente il professor Thomas Attin è direttore della Clinica di medicina preventiva, parodontologia e cariologia della Clinica universitaria di medicina dentaria dell'ateneo di Zurigo.

CONSIGLIO

Digrignamenti notturni

Nelle discussioni scientifiche, lo stress viene sempre più spesso considerato un potenziale fattore scatenante del bruxismo notturno, ossia del fatto di digrignare i denti di notte. Tra i principali fattori di rischio rientrano le tensioni in ufficio, i problemi con i colleghi o con i superiori.

Il carico psichico causato dalla sfera professionale o da quella privata, ma anche i disturbi fisici come la stanchezza costante, portano a digrignare i denti durante la notte. Chi, durante il giorno, è sottoposto a stress, di notte digrigna più



Chi di giorno è sotto stress, di notte ha maggiori probabilità di digrignare i denti.

>> Continua a pagina 4

Il lattosio

Il latte e parecchi prodotti lattieri contengono lattosio, uno zucchero che generalmente non è considerato pericoloso per la salute dei denti. Dopo aver consumato formaggio o yogurt, infatti, nella saliva sono presenti concentrazioni maggiori di calcio e fosfato, che rimineralizzano i denti. I prodotti lattiero caseari non dolcificati sono quindi ideali come spuntini tra un pasto e l'altro.

Più corsi, più qualità

L'anno scorso la SSO ha consegnato 213 certificati di perfezionamento professionale in medicina dentaria generale. A ciò vanno aggiunti 21 certificati di perfezionamento professionale in endodonzia, 27 in odontoiatria preventiva e restaurativa e 35 in odontoiatria pediatrica. L'assiduità con cui i dentisti SSO frequentano i corsi di perfezionamento professionale garantisce ai pazienti trattamenti di alta qualità.

Attenti alle patatine!

Le amate patatine fanno più male ai denti di molti dolciumi. In bocca, infatti, gli amidi delle patate si attaccano ai denti e vengono immediatamente trasformati dai batteri in acidi che distruggono i denti. Di conseguenza, lavatevi subito i denti dopo aver mangiato le patatine!

Consigli di bellezza per le signore

La tonalità di rossetto che scegliete può «cambiare» il colore dei vostri denti: un rossetto rosso squillante, infatti, fa sembrare i denti più bianchi, mentre i rossetti che danno sul marrone o sull'arancio li fanno apparire giallognoli. Quando scegliete il rossetto, quindi, pensate anche all'effetto ottico che avrà sui vostri denti!

Per ulteriori informazioni su questi temi:

<http://www.sso.ch>

spesso i denti rispetto alle persone più rilassate. Altri fattori, come l'età, il sesso o il livello d'istruzione non hanno alcuna influenza. È quanto risulta da uno studio condotto presso l'università Heinrich-Heine di Düsseldorf, pubblicato nel marzo di quest'anno.

Gli autori dello studio sono giunti alla conclusione che i fattori di stress hanno ripercussioni dirette sul nostro stato di salute e in particolare sul fatto di digrignare i denti durante il sonno.

La maggior parte delle persone che digrigna i denti di notte spesso vive situazioni di stress nella quotidianità. A tale proposito, è interessante il fatto che anche le persone che tendono ad ignorare

o a rimuovere il loro stato di stress corrono un notevole rischio di digrignare i denti. Molte persone toccate dal problema non sanno nemmeno di digrignare i denti durante il sonno. Spesso se ne rendono conto solo dopo che il dentista constata che i loro denti sono allentati, lo smalto intaccato e i colletti esposti. Anche il vostro dentista SSO può stabilire se digrignate i denti di notte. Tra le varie possibilità per ovviare al problema, i diretti interessati possono far ricorso alle placche (ad esempio la placca Michigan) che, pur non impedendo al paziente di digrignare i denti, evita eventuali danni agli stessi.



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