

CONSIGLIO

## Genitori: controllate che i vostri figli abbiano pulito bene i denti!

Ancor prima che spunti il primo dente da latte, i genitori dovrebbero pulire la bocca dei loro bambini con una lavette. Poi, non appena i primi dentini tagliano la gengiva, occorre pulirli accuratamente tutti i giorni, soprattutto la sera. Per rimuovere la placca che si deposita sui denti dei piccoli, i genitori dovrebbero usare un dentifricio al fluoro specifico per bambini.

Più o meno dall'età di due anni, i bambini iniziano a provare a lavarsi i denti da soli. L'importante, però, è che i genitori abbiano sempre la situazione sotto controllo. In parole povere: finché i bambini non vanno a scuola, ma se necessario anche fino a dodici o tredici anni, i genitori dovrebbero sempre dare una ripassata ai denti dei loro figli, dopo che i bambini li hanno puliti.

In particolare durante la pubertà, i ragazzi non curano molto la loro igiene orale. Sarebbe però un vero peccato se per questo motivo i denti permanenti dovessero guastarsi.

Tra i tre e i sei anni i bambini dovrebbero imparare a pulire le superfici masticatorie, quelle interne e quelle esterne dei denti. Sono proprio queste superfici che i genitori dovrebbero ripassare con particolare attenzione.

Se i bambini più grandi non prendono sul serio la pulizia dei denti, a volte una spiegazione da parte del medico dentista SSO può aiutarli a cambiare idea. Parlate dei denti dei vostri figli con il vostro medico dentista!



I primi tentativi dei bambini di pulirsi i denti da soli vanno seguiti attentamente dai genitori.

---

**> 3'551'000'000** Secondo i dati dell'Ufficio federale di statistica, nel 2007 gli Svizzeri hanno investito tremilacinquecento cinquantunmila milioni ossia 3,551 miliardi di franchi per curare e mantenere sani i loro denti. Pro capite ciò corrisponde in media a 450 franchi all'anno.

# Infortuni da masticazione: un... osso duro per i giuristi

Capita spesso che, masticando qualcosa di duro, si danneggi un dente. E altrettanto spesso questi incidenti finiscono davanti ai tribunali delle assicurazioni, che però non sempre li valutano come infortuni ai sensi della Legge sull'assicurazione contro gli infortuni.

L'art. 4 della Legge federale sulla parte generale del diritto delle assicurazioni sociali (LPGA) definisce come segue un infortunio: «È considerato infortunio qualsiasi influsso dannoso, improvviso e involontario, apportato al corpo umano da un fattore esterno straordinario, che comprometta la salute fisica o psichica, o che provochi la morte». Per valutare se si è di fronte ad un infortunio da masticazione, occorre quindi porsi le seguenti domande: che cosa significa «fattore esterno straordinario» e «come si fa a dimostrare questo fattore esterno straordinario?»

## Fattore esterno straordinario

Secondo il Tribunale federale, per valutare se sussiste un «fattore esterno straordinario» è decisivo il fatto che tale fattore «si scosti dagli effetti normali dell'ambiente sul corpo umano» oppure il fatto che «il dente sia entrato in contatto con un oggetto che, in circostanze normali, non dovrebbe entrare in contatto con i denti». In altre parole: «Consumando un determinato cibo, si può prevedere di trovarci un corpo estraneo?» Per capirci meglio, basti pensare al tradizionale dolce che si mangia per la festa dei Re Magi: visto che la figurina del Re Magio è parte integrante del dolce, non siamo di fronte a un «fattore esterno straordinario». Di conseguenza, in base alla definizione data dalla legge, i danni di masticazione subiti mangiando il dolce dei Re Magi non sono considerati infortuni.

## Per essere rimborsati occorre produrre le prove

Ai sensi della legge, l'assicurato è tenuto a dimostrare che il suo infortunio da masticazione sia dovuto alla pre-



Le assicurazioni pagano le cure per gli infortuni da masticazione solo se i pazienti sono in grado di produrre il corpus delicti, ossia il corpo estraneo che ha provocato l'infortunio.

senza di un corpo estraneo nel cibo consumato. Nella pratica, però, non è sempre facile addurre una prova in tal senso, come dimostrano le due recenti sentenze del Tribunale federale riportate qui di seguito.

### • *Corpo estraneo duro nell'impanata*

Dopo aver subito un danno ai denti, un assicurato ha affermato di «aver masticato qualcosa di duro mentre mangiava una fettina impanata». Il Tribunale federale ha respinto la sua richiesta di rimborso, da parte dell'assicurazione, delle spese per la riparazione del dente, in quanto il diretto interessato non era stato in grado di definire con precisione né tanto meno di presentare il corpus delicti. I termini «qualcosa di duro» e «corpo estraneo», inoltre, sono stati ritenuti troppo imprecisi, e il semplice fatto che sia sopravvenuto un danno ai denti non permette di concludere che si fosse in presenza di un fattore esterno.

### • *Corpo estraneo duro nel nussgipfel*

In un altro caso, un assicurato ha affermato di «aver masticato qualcosa di duro mentre mangiava un nussgipfel», ma di non aver potuto esibire l'oggetto come prova perché l'aveva inghiottito. Secondo il Tribunale federale, la semplice supposizione che il danno ai

denti sia stato causato da un corpo estraneo non è sufficiente per affermare che siamo di fronte a un fattore esterno straordinario. Tuttavia, il Tribunale cantonale delle assicurazioni aveva precedentemente constatato che l'oggetto duro in questione era stato ingoiato, per cui l'assicurato non poteva sapere con esattezza con che cosa si fosse ferito. Inoltre, il dentista curante aveva affermato che la causa più probabile della frattura radicolare poteva essere stato il fatto di aver masticato un oggetto duro o di aver subito un colpo al dente, e non aveva rilevato alcun indizio di un danno preesistente al dente in questione. Di conseguenza, in questo caso il Tribunale federale ha deciso che l'assicurazione malattia doveva assumere i costi delle cure odontoiatriche.

## Conclusione

Consigliamo quindi a chi incappa in qualcosa di duro mentre sta mangiando un nussgipfel, una fettina impanata o un dessert alle fragole e danneggia un dente, di conservare l'oggetto duro in questione e di farlo vedere al dentista curante. Sarà poi compito del giudice stabilire se l'assicurazione deve coprire il danno.

# Smettere di fumare è una buona idea!

Quando si parla di fumo, si pensa subito alle malattie polmonari o cardio-circolatorie. Il fumo, però, ha effetti negativi anche sui denti e sulla cavità orale.

Tra le varie conseguenze nefaste del consumo di tabacco rientra anche il fatto che fumare aumenta il rischio di contrarre malattie del cavo orale. Il tabacco, infatti, entra direttamente in contatto con i tessuti della bocca e del naso, aumentando la quantità di sostanze cancerogene presenti nella saliva. Le mucose della cavità orale ci proteggono dagli agenti patogeni, ma il fumo, l'alcol, il caldo e la pressione possono danneggiare le mucose, accrescendo quindi il rischio di contrarre infezioni e malattie.

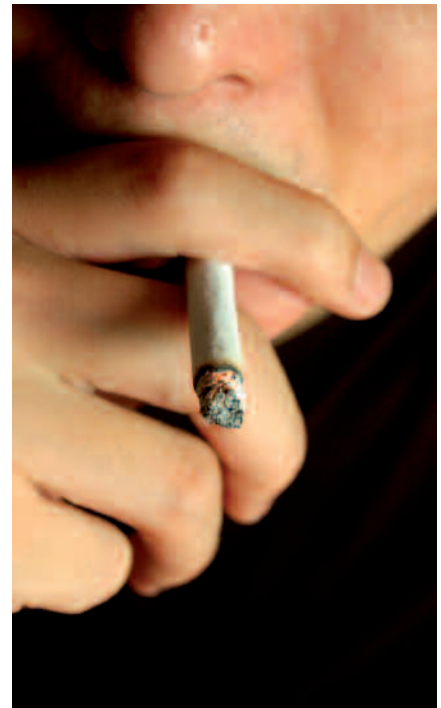
## Fumo e salute orale

I fumatori presentano più spesso alterazioni delle mucose orali e, a seconda del numero di sigarette fumate, corrono un rischio fino a sei volte maggiore rispetto ai non fumatori di contrarre un tumore

del cavo orale. Il fumo aumenta anche il rischio di carie e danneggia il parodonto: chi fuma, infatti, soffre in misura maggiore di gengiviti, tende a produrre più tartaro e ad avere tasche gengivali più profonde rispetto a chi non fuma. Il fumo e le gengiviti, inoltre, intaccano l'osso alveolare che sostiene i denti. Nei fumatori, quindi, la cura della parodontite di solito dura di più che nei non fumatori e fissare una protesi amovibile o fissa ai denti rovinati dal fumo non è per nulla facile.

## Smettere di fumare conviene

Smettere di fumare può essere faticoso, ma è probabilmente più semplice di quanto pensiate. I dentisti e le igieniste dentali possono aiutarvi a smettere. Inoltre, contattando i consulenti della Linea telefonica Stop tabacco, gestita dalla Lega svizzera contro il cancro, troverete le informazioni e l'aiuto che cercate, se lo desiderate anche sotto forma di colloqui di consulenza gratuiti.



Chi fuma soffre in misura maggiore di gengiviti, tende a produrre più tartaro e ad avere tasche gengivali più profonde di chi non fuma.

**Per ulteriori informazioni:**  
[www.dent.at-schweiz.ch](http://www.dent.at-schweiz.ch)

## CONSIGLIO

# Sorridere è contagioso... e fa bene!



Avere di fronte una persona sorridente fa star bene. Al pari di un virus, infatti, sorridere è contagioso e ha un effetto benefico sul nostro stato di salute. Lo dimostra uno studio pubblicato di recente.

Nell'ambito di uno studio, condotto tra il 1983 e il 2003 e recentemente pubblicato sul British Medical Journal (BMI), James Fowler, ricercatore all'università della California a San Diego, e Nicholas Christakis, ricercatore alla Harvard Medical School, hanno preso in esame circa 5000 persone e la loro rete di contatti sociali. Lo scopo della ricerca era di indagare scientificamente sui nessi esistenti

La felicità è contagiosa: regalate un sorriso a chi vi sta vicino!

>> Continua a pagina 4



### L'alito cattivo

L'alito cattivo è un argomento molto delicato, che spesso viene tabuizzato. L'Azione Salute orale 2010 rivela che eliminare l'alito cattivo non è difficile. Manifesti, prospetti e un'interessante pagina internet forniscono tutta una serie di informazioni sulle cause, sulla profilassi e sulla cura dell'alitosi. Per maggiori informazioni: [www.boccasana.ch](http://www.boccasana.ch).

### Il fastfood

Spesso, il fastfood contiene zuccheri (basti pensare al ketchup!) e quindi danneggia i denti. Se proprio non potete farne a meno, vi consigliamo di mangiare almeno un'insalata o una carota insieme al vostro fastfood preferito e di bere una bevanda senza zucchero o dell'acqua. Lavandosi i denti dopo il pasto e consumando, almeno una volta al giorno, un pasto equilibrato, migliorate la salute dei vostri denti.

### Le gomme da masticare

Chi, dopo aver mangiato, non ha la possibilità di lavarsi i denti, può eliminare la maggior parte dei resti di cibo masticando una gomma. In tal caso, però, bisogna stare attenti che sia contrassegnata dal dentino felice sotto l'ombrello: questo logo garantisce appunto che la gomma da masticare non danneggia i vostri denti.

### Stuzzicadenti, filo interdentale e compagnia bella

Il modo migliore per rimuovere i resti di cibo e la placca dagli spazi interdentali è usare il filo interdentale, gli stuzzicadenti con sezione triangolare in legno flessibile e gli appositi spazzolini interdentali. Anche le gomme da masticare specifiche per pulire i denti contribuiscono all'igiene orale. Tutti questi strumenti, però, non sostituiscono la pulizia accurata dei denti, garantita da spazzolino e dentifricio.

Per ulteriori informazioni su questi temi:

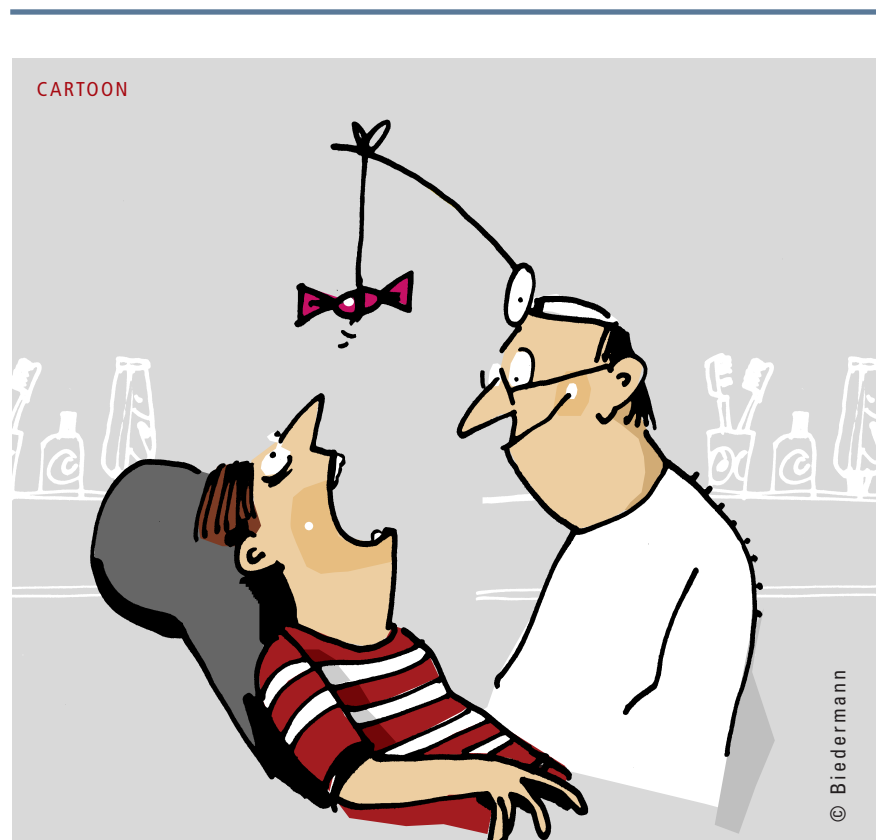
<http://www.sso.ch>

tra felicità e ambiente sociale: i due ricercatori hanno scoperto che il livello di felicità può variare parecchio da una persona all'altra. Di solito le persone felici vivono al centro della loro rete sociale ed entrano di preferenza in contatto con persone che hanno il loro stesso stato d'animo. Il fatto di frequentare persone felici, infatti, fa sì che, quando si entra in contatto con persone nuove, ci si accompagni quasi automaticamente con altre persone felici.

Nel corso dell'evoluzione della razza umana, segnalare la propria felicità e le emozioni positive ai propri simili (per esempio sorridendo o con una mimica simile) ha sempre contribuito a consoli-

dare i contatti sociali. In linea di massima, le emozioni sembrano svolgere un ruolo determinante nei rapporti sociali. Sempre secondo lo studio, altri fattori che contribuiscono alla felicità sono la vicinanza fisica a persone felici della nostra cerchia sociale e il potenziale di influire su di loro. È stato inoltre dimostrato che le persone felici influenzano positivamente il proprio benessere psicofisico: di solito chi è felice è anche più sano sia nel corpo che nello spirito.

Esprimete dunque maggiormente la vostra felicità agli altri e aiutateli così a sentirsi a loro volta più felici: sorridete a pieni denti e contagiate con la vostra allegria chi vi sta vicino!



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