

PROFILASSI

I denti vanno lavati, punto e basta.



Diciamocelo: i bambini non fanno a gara per lavarsi i denti! Tuttavia per mantenere i denti sani bisogna assolutamente pulirli a fondo. Una volta al giorno, i genitori dovrebbero controllare che i figli abbiano pulito accuratamente i denti e, se sono piccoli, dare una ripassata.

«Certo che ho lavato i denti!» Quante volte i genitori si sono sentiti rispondere così...? Una risposta che però non è sempre sincera. Da un'indagine condotta in Gran Bretagna, infatti, risulta che quando si tratta di igiene orale quasi la metà dei bambini mente. Un quinto dei bambini detesta talmente lavarsi i denti tutti i giorni che per ingannare i genitori finge di averli lavati, limitandosi a bagnare lo spazzolino.

Controllare e dare una ripassata

Al più tardi quando spunta il primo dente da latte è importante iniziare a curare l'igiene orale dei bambini, non solo per mantenere sani i denti, ma per abituare presto i piccoli a questa routine quotidiana. Sin dai primi tentativi di pulire i dentini, i genitori dovrebbero sostenere

>> Continua a pagina 2

> 182,5 Anche gli adulti raccontano frottole sulla loro igiene orale: nell'ambito di un sondaggio, quasi la metà degli interpellati ha affermato di usare regolarmente il filo interdentale. Calcolando mezzo metro al giorno, ognuna di queste persone userebbe quindi 182,5 metri di filo interdentale all'anno, pari a un consumo totale di circa 90 metri pro capite. Nel 2004, però, sono stati usati solo 7,8 metri pro capite.

>> Continua da pagina 1

e motivare i loro figli. Visto che la motricità fine dei bambini non è ancora abbastanza sviluppata da garantire una pulizia accurata, almeno una volta al giorno i genitori dovrebbero lavare i denti ai loro figli. Finché i bambini non vanno a scuola e, se necessario, fino ai dodici anni, si consiglia ai genitori di dare una ripassata ai denti dei figli. Di norma, i bambini sono in grado di pulirsi da soli i denti quando iniziano a scrivere in modo scorrevole. Tuttavia, anche se li lavano da soli, meglio che lo facciano alla presenza dei genitori... giusto per evitare che raccontino frottole!

Il momento ideale per controllare se i denti sono davvero puliti è la sera, prima che i bambini vadano a letto. È molto importante addormentarsi con i denti puliti, perché quando dormiamo produciamo meno saliva, che protegge i denti. Dopo la pulizia serale, i bambini dovrebbero perciò bere solo acqua e nessun'altra bevanda, nemmeno il latte, che contiene zucchero dannoso per i denti.

Niente discussioni

Meglio evitare qualsiasi discussione con i figli sulla necessità di lavarsi i denti. Anzi, i genitori devono spiegare ai bambini che su questo tema non c'è

marginale di trattativa. Per mantenere sani il cavo orale e i denti, bisogna averne cura. La patina che si forma sui denti va rimossa, altrimenti diventa nutrimento per i batteri dannosi presenti nel cavo orale.

In cambio, però, i bambini possono per esempio scegliere personalmente il loro spazzolino, oppure, per rendere più gradevole il rituale dell'igiene orale, i genitori possono cantare ai figli una canzoncina a tema o raccontare loro una storia. Anche una clessidra, uno specchio o un'app dedicata alla pulizia dei denti possono risultare molto utili.

CONSIGLIO

Conati di vomito durante la visita odontoiatrica

Con il riflesso faringeo, comunemente chiamato conato di vomito, l'organismo si protegge, evitando che un qualsiasi corpo estraneo penetri nelle vie respiratorie. Vi sono pazienti che soffrono di questo fastidioso disturbo durante le cure odontoiatriche. Cosa si può fare in questi casi?



Il riflesso faringeo è spesso legato alla paura del trattamento odontoiatrico. Meglio quindi parlare di queste paure con il proprio medico dentista. (Foto: iStock)

Generalmente il riflesso faringeo è provocato dal contatto della parte posteriore della lingua o del palato con, per esempio, gli strumenti di lavoro del dentista. Chi teme i riflessi faringei durante la visita dal medico dentista deve parlargliene per trovare insieme una soluzione. Nella maggior parte dei casi, il

riflesso è riconducibile a cause psichiche, perché i pazienti che ne soffrono non si sentono a proprio agio durante la visita. Ed è qui che la fiducia nel proprio medico dentista è fondamentale. Se il team dello studio è a conoscenza del problema, una soluzione si trova. Spesso per reprimere il fastidioso riflesso

faringeo bastano alcuni trucchetti, come concentrarsi sulla lingua e cercare di rilassarla.

Rilassarsi aiuta

Spesso, ciò che rilassa un paziente può essere di aiuto anche in caso di riflesso faringeo, perché il rilassamento riduce parecchio lo stimolo a vomitare. Un paziente può quindi ascoltare musica, un audiolibro, fare esercizi di respirazione, meditare o distrarsi con un video. Oppure pensare ad altro, per esempio pianificare la giornata successiva o le prossime vacanze oppure recitare, tra sé e sé, il testo di una canzone o di una poesia.

Esistono anche tecniche odontoiatriche in grado di ridurre i conati di vomito, per esempio l'uso di una cosiddetta diga. Si tratta di un foglio di lattice elastico che isola il dente da trattare dal resto del cavo orale. In questo modo, è praticamente impossibile che il medico dentista tocchi punti critici come il palato o la lingua.

Se il riflesso faringeo è marcato, si può ricorrere al gas esilarante, all'ipnosi o alla narcosi. I metodi basati sull'ipnosi presuppongono però che il medico dentista abbia seguito una formazione specifica, mentre i trattamenti sotto narcosi sono indicati solo in casi molto gravi.

I pazienti che soffrono di questo disturbo troveranno certamente, con il proprio medico dentista, una soluzione per affrontare in tutta tranquillità il trattamento. L'importante è che, nonostante la paura dei riflessi faringei, i pazienti si sottopongano regolarmente alle visite di controllo dal medico dentista.

Nervi dentali che... danno sui nervi

Se l'interno di un dente si ammala, i dolori possono essere molto acuti. Il medico dentista può curare i tessuti infiammati o morti all'interno della radice del dente e salvarlo.

Non sono pochi gli anziani che in gioventù hanno perso un dente a causa dell'infiammazione o della morte del tessuto all'interno della radice. Per evitare altri guai e per alleviare i dolori, il medico dentista aveva probabilmente preferito estrarre il dente. Oggigiorno, invece, è possibile salvare il dente con una cura endodontica.

Un dente sano è formato dalla corona e dalla radice, che a seconda del tipo di dente può essere più di una. La corona spunta dalla gengiva ed esternamente è protetta dal cemento dentale. Sotto lo smalto si trova la dentina, al cui interno si snodano i canali radicolari con i nervi e i vasi sanguigni. Questi tessuti vivi costituiscono la polpa, comunemente detta «nervo dentale».

Come s'infiamma il nervo dentale?

Quando la polpa è infiammata o infetta, i responsabili sono quasi sempre i batteri, che riescono a penetrare nella polpa

perché lo smalto non protegge più sufficientemente il dente. Tutto ciò può succedere, per esempio, in caso di carie profonda, di un dente fratturato o di un'otturazione che non è più a tenuta stagna. Nella maggior parte dei casi la polpa infiammata fa male, ma ci sono anche pazienti che non sentono nulla e che non si accorgono né dell'infiammazione né della necrosi della polpa. In questi casi il medico dentista vede sull'immagine radiologica la reazione dell'osso all'infiammazione.

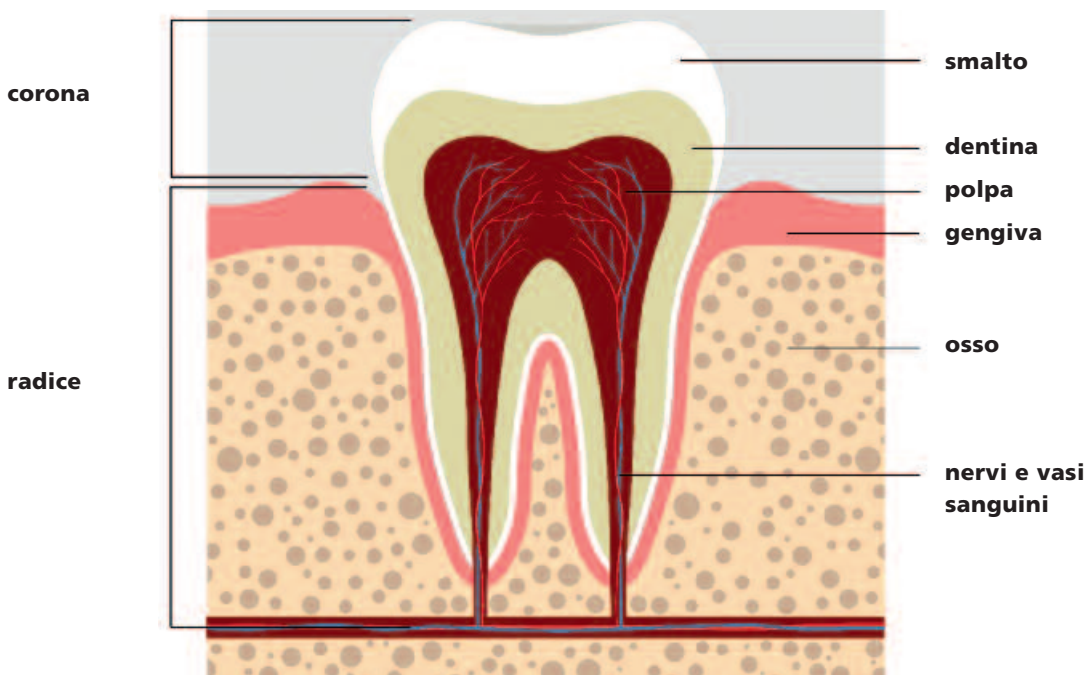
Se la polpa è infiammata, bisogna intervenire, in caso contrario i batteri distruggono dapprima tutta la polpa per poi penetrare indisturbati fino all'osso, infiammandolo a sua volta. Se a causa della carie, la distruzione è troppo estesa, il dente va estratto. Di norma, però, i medici dentisti provano, se possibile, a conservare il dente. Oggigiorno, con una cura endodontica riescono a salvare persino denti molto danneggiati.

Come funziona una cura endodontica?

Durante una cura endodontica, il medico dentista pulisce il dente dal suo interno, in altre parole rimuove i tessuti malati ed elimina i batteri. Per raggiungere la polpa, crea un foro nella corona utilizzando un trapano. Poi, sulla base di una radiografia o con uno speciale strumento, misura esattamente la lunghezza della radice da trattare. A questo punto, con degli strumenti flessibili e a forma di ago raschia e vuota la radice dalla corona all'apice radicolare. La difficoltà della cura è data dal fatto che all'interno del nervo dentale non vi è sempre un solo canale e tanto meno dritto. Generalmente è presente un sistema di canali incurvati. Lo spazio di lavoro, inoltre, è molto piccolo, pertanto il medico dentista usa spesso degli appositi occhiali-lente o un microscopio.

Una volta rimossa la polpa, il medico dentista disinfetta il canale e lo riempie completamente per evitare che altri batteri penetrino all'interno del dente. A tale scopo, di solito utilizza la gutta-perca, una resina tropicale, unita a un cemento.

Se riesce a rimuovere tutta la polpa dalla corona e dalla radice del dente, il dente è salvo e non causerà altri dolori. Se possibile, il medico dentista prova sempre a mantenere in vita la polpa e il dente.



Informazioni sull'igiene orale per tutti

In ogni fase della vita è importante avere cura della propria igiene orale. Tuttavia, gli aspetti a cui prestare attenzione sono diversi per una donna in gravidanza, un adolescente o un pensionato. Il sito web www.boccasana.ch spiega quali sono le specificità dell'igiene orale nei bebè e nei bambini, negli adolescenti, negli adulti, nelle donne incinte e negli anziani.

Dentifricio da passeggio

Fatto a mano, vegano e riciclabile: il dentifricio solido che si presenta come un gelato sul bastoncino di legno ed è prevalentemente a base di gesso è un prodotto all'ultima moda. Prima di lavarsi i denti, basta strofinare il blocchetto di dentifricio con lo spazzolino umido. Dal punto di vista della medicina dentaria questo prodotto, però, non convince: non contiene fluoruro ed è un ricettacolo ideale per i batteri.

Le colorazioni dei denti

I coloranti presenti negli alimenti come il caffè, il tè o il vino rosso possono depositarsi sui denti e macchiarli. Di solito, l'igienista dentale riesce a rimuovere queste colorazioni superficiali durante una seduta di pulizia professionale dei denti. Farsi pulire regolarmente i denti dall'igienista dentale non serve solo ad avere denti più bianchi, ma permette anche di mantenere sani i denti e il parodonto.

Meglio i piercing di plastica

I piercing alle labbra o alle gengive sono a contatto con i denti e la gengiva e si muovono in continuazione. Per questo possono danneggiarli, al punto che la gengiva può ritrarsi durevolmente. Optando per un piercing in materiale sintetico è possibile limitare i danni, perché la plastica danneggia in misura minore i denti e la mucosa.

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

Non distruggiamo quello che funziona!

Il sistema svizzero di assistenza odontoiatrica ha raccolto molti successi: nel confronto internazionale, la popolazione svizzera gode di una buona salute orale.

Un'assicurazione obbligatoria delle cure dentarie minaccia il modello svizzero.

Ecco tre buoni motivi contro un'assicurazione obbligatoria.

Risparmiare sui costi invece di generarne di nuovi: se i costi generali della salute sono in costante aumento da decenni, quelli per le cure dentarie registrano un incremento al di sotto della media. La prevenzione, che è il pilastro principale del modello svizzero di medicina dentaria, fa risparmiare sui costi delle cure.

Prevenire è meglio che curare: investire nella prevenzione piuttosto che nelle cure fa risparmiare denaro e dolori. Un'assicurazione statale obbligatoria per le cure dentarie potrebbe essere usata dai comuni e dai cantoni come scusa per legittimare l'abolizione delle importanti lezioni di profilassi nelle scuole e come pretesto per risparmiare

denaro. Le lezioni di profilassi, però, garantiscono pari opportunità anche in fatto di salute orale: tutti gli allievi hanno infatti la possibilità di imparare ad avere cura della propria igiene orale.

Garantire la libertà di scelta: oggi giorno il dentista e il paziente si accordano sul trattamento, tenendo conto dei bisogni del paziente. Nel caso in cui sia un'assicurazione a pagare le cure dentarie, pure quest'ultima vorrà dire la sua sui trattamenti.

Anche i modelli che funzionano possono sempre essere migliorati, ma un'assicurazione statale obbligatoria per le cure dentarie non garantisce miglioramenti, bensì solo maggiori costi, minore qualità e più amministrazione.

CARTOON

