

SALUTE ORALE

## La prima visita dal dentista



In occasione della prima visita di controllo dal dentista, i bambini imparano in maniera ludica quello che fa un dentista. (Foto: Fotolia)

Aver cura dei denti è importante sin dalla più tenera età. A tale scopo occorrono un'igiene orale accurata, un'alimentazione sana, ma anche controlli regolari dal dentista. La Società svizzera odontoiatri SSO raccomanda di portare la prima volta i bambini dal dentista intorno ai due anni.

I bimbi piccoli sono pazienti speciali e reagiscono in modo molto diverso gli uni dagli altri alle visite dal dentista: alcuni sono curiosi, altri cauti o addirittura impauriti. La prima visita dal dentista dovrebbe soprattutto servire a far conoscere lo studio medico al bambino e a creare un rapporto di fiducia tra bambino e medico dentista. Il bambino impara in maniera ludica quello che fa un dentista e che strumenti usa. Nel con-

tempo, il dentista può mostrare ai genitori come mantenere sana la bocca del piccolo.

### Evitare la paura del dentista

Il fatto che un bambino abbia paura del dentista dipende soprattutto dai genitori, che possono preparare il piccolo facendogli capire che andare

>> Continua a pagina 2

---

> **5** Ogni giorno le nostre ghiandole salivari producono da 5 a 6 decilitri di liquido. La saliva è costituita al 99% d'acqua e contiene moltissime sostanze che contribuiscono a mantenere sani i denti e il cavo orale. La saliva ha un effetto antibatterico, neutralizza gli acidi e remineralizza lo smalto. Inoltre, aiuta a rimuovere i resti di cibo, mantiene umida la mucosa orale e facilita la masticazione e la deglutizione.

dal dentista è una cosa del tutto normale e spiegandogli prima che cosa lo aspetta. L'importante è che i genitori trasmettano al bambino segnali positivi e che non lo minaccino, per esempio, dicendogli che se non si pulisce i denti finirà dal dentista. Così facendo, infatti, il bambino finirebbe per pensare che andare dal dentista sia una cosa brutta. Anche con frasi del tipo «Non devi avere paura del dentista!» spesso i genitori ottengono l'effetto contrario e se raccontano ai piccoli le loro esperienze negative aumentano la paura in questi ultimi. Se, invece, i genitori spiegano che le cure del dentista sono state utili, contribuiscono a creare un'immagine positiva delle visite di controllo.



Una volta al giorno è meglio che sia un adulto a pulire a fondo i dentini dei piccoli, le altre volte i bimbi possono invece esercitarsi da soli. (Foto: Fotolia)

### **L'importanza di avere denti da latte sani**

Spesso i genitori sottovalutano l'importanza dei dentini da latte, ritenendo che non necessitino di particolari cure, visto che poi verranno comunque sostituiti dai denti «veri». Questa idea è sbagliata: avere denti da latte sani è importantissimo se si vogliono avere denti sani per tutta la vita. I denti da latte servono per imparare a parlare e tengono il posto per i denti permanenti. Inoltre, i bambini hanno ovviamente bisogno di denti sani per masticare. Per prevenire i danni ai denti, a partire dai due anni circa conviene quindi sottoporre regolarmente i bambini a controlli dal dentista, senza dimenticare di curare l'alimentazione e l'igiene orale.

### **Un'alimentazione sana per i denti**

In linea di massima vale la regola seguente: ciò che fa male al corpo fa male anche ai denti. Gli alimenti che contengono

zuccheri favoriscono l'insorgere della carie. I batteri presenti nella placca, infatti, trasformano gli zuccheri in acidi, che possono attaccare e distruggere i denti. Pulendo i denti dei loro bambini dopo i pasti principali, i genitori possono bloccare questo processo. L'attività dei batteri della placca può essere inoltre arginata sostituendo gli spuntini dolci con cibi più sani come frutta, verdura, noci, prodotti a base di cereali integrali o di latte.

Per spegnere la sete l'ideale è bere acqua o tè non zuccherato. Le bevande che contengono zuccheri, come i tè per bambini, i succhi di frutta o gli sciroppi, favoriscono la carie, soprattutto la cosiddetta «carie da biberon», che insorge

qualora i bambini abbiano l'abitudine di succhiare il biberon per addormentarsi o durante la notte.

### **Come pulire i denti da latte**

Non appena spunta il primo dentino, bisogna pulirlo accuratamente tutti i giorni. Durante il giorno, i bambini possono lavarsi i denti da soli come se fosse un gioco. In tal modo imparano sin da piccoli a curare regolarmente la loro igiene orale. La sera prima di andare a letto, però, è meglio che sia un adulto a pulire a fondo i dentini dei piccoli.

La SSO raccomanda di usare un dentifricio per bambini contenente fluoruri e di sostituire lo spazzolino almeno ogni tre mesi. Se i piccoli hanno l'abitudine di masticare le setole dello spazzolino, occorre sostituirlo più spesso.

## ANESTESIA

# L'anestesia locale

**Grazie all'anestesia locale, per i pazienti le cure dal dentista sono praticamente indolori. Gli anestetici bloccano la sensazione di dolore, permettendo al paziente di rimanere cosciente; inoltre, sono sicuri e praticamente privi di effetti collaterali.**

L'anestesia locale interrompe la trasmissione, a livello dei nervi, del dolore, perciò temporaneamente non si prova dolore in una determinata zona del corpo. L'anestesia locale facilita le cure odontoiatriche: i pazienti non sentono dolore, le emorragie e la salivazione sono contenute.

### **Anestesia superficiale**

Ricorrendo all'anestesia superficiale, per esempio con uno spray, il dentista SSO desensibilizza le mucose in superficie. Questo tipo di anestesia non è indicato per i grossi interventi, ma viene usato prima dell'iniezione dell'anestetico.

### **Anestesia per infiltrazione**

L'anestesia per infiltrazione, invece, prevede l'iniezione dell'anestetico nei tessuti prossimi alla zona da trattare. In tal modo, l'anestetico blocca le terminazioni nervose, penetra nelle ossa e desensibilizza singoli denti o gruppi di denti. Questo metodo è particolarmente indicato per i denti dell'arcata superiore e per quelli anteriori.

### **Anestesia regionale**

Per i denti posteriori della mascella inferiore o per zone estese del cavo orale si ricorre all'anestesia regionale, per esempio all'anestesia tronculare, grazie alla quale i nervi di una determinata area della mascella vengono desensibilizzati e non trasmettono più alcun stimolo.

# Il bruxismo: la manifestazione notturna dello stress

Sono molte le persone che digrignano o serrano i denti: secondo le stime, un quinto della popolazione soffre di bruxismo, per lo più senza saperlo. Di solito si tratta di un disturbo che non crea problemi, tuttavia in alcuni casi la dentatura può subire danni e, nelle persone più sensibili, causare mal di testa, dolori alla mascella o alla nuca.

Il bruxismo – in parole povere l'abitudine di digrignare o serrare i denti – consiste in un'attività più intensa della muscolatura masticatoria, che si manifesta soprattutto durante il sonno. Tuttavia, alcune persone serrano i denti anche durante il giorno, per esempio quando sono tese o si devono concentrare (in questo caso si parla di bruxomania). In caso di bruxismo intenso, sulla mandibola viene esercitata una pressione fino a 100 chili.

## La causa più frequente è lo stress

Di solito la contrazione della muscolatura masticatoria è causata dallo stress o da un sovraccarico psichico. Durante il sonno tendiamo, infatti, a elaborare lo stress «macinando» i nostri problemi quotidiani. In alcuni casi, anche gli antidepressivi o sostanze come l'alcol possono causare bruxismo. L'idea secondo la quale il bruxismo potesse essere causato da un malposizionamento delle ossa mascellari, da una malocclusione o

da patologie del parodonto è ormai superata e non ha alcun fondamento scientifico.

Una cosa è certa: lo sfregamento delle superfici dei denti comporta una progressiva usura dei denti, a volte addirittura delle fratture. In caso di bruxismo intenso, i denti possono diventare particolarmente sensibili. Altri disturbi si manifestano inoltre nell'articolazione temporo-mandibolare e a livello della muscolatura masticatoria, con conseguenti dolori al volto e mal di testa. Nei soggetti più sensibili, si possono riscontrare anche tensioni alla nuca e alle spalle. Ciò è probabilmente dovuto ai nervi che in parte attivano anche la muscolatura masticatoria, quella della nuca e delle spalle.

## La terapia

Spesso i dentisti prescrivono ai loro pazienti un cosiddetto bite, che non inibisce il bruxismo ma protegge i denti e

## Il bruxismo? Una parafunzione.

Se l'apparato masticatorio non viene utilizzato per le normali funzioni, ossia per sminuzzare il cibo, per deglutire o per parlare, la medicina parla di parafunzioni. Oltre al bruxismo, rientrano nelle parafunzioni, per esempio, mordersi le labbra, spingere la lingua contro i denti, succhiare le dita e mangiarsi le unghie, tutti comportamenti che spesso hanno a che fare con lo stato d'animo. Di solito, quando una persona è sotto pressione, questi tipi di comportamento sono spesso più evidenti.

previene i dolori. Le tensioni a livello temporo-mandibolare possono essere ridotte con tecniche di rilassamento e contro lo stress; queste tecniche si possono imparare da persone con una formazione in fisioterapia o psicologia. C'è anche chi trova giovamento nel training autogeno, nello yoga o nel tai chi. Molte persone non sanno di digrignare i denti. Se scopriste che il vostro partner (o vostro figlio) soffre di bruxismo, rendetelo subito attento al problema, in modo che possa correre ai ripari prima che insorgano danni ai denti.



Il bruxismo è molto diffuso: il più delle volte è una conseguenza dello stress, che elaboriamo durante il sonno. (Foto: iStockphoto)

### Contro l'alito cattivo

La causa più frequente dell'alitosi è la placca batterica che si forma sulla lingua. In tal caso, oltre a una pulizia accurata dei denti, possono aiutare gli appositi puliscilingua, che consentono di rimuovere facilmente e senza effetti collaterali la patina batterica.

### Qualcosa di dolce contro la carie?

Lo xilitolo, chiamato anche zucchero del legno, non danneggia i nostri denti, anzi, impedisce che i batteri si moltiplichino e si depositino sulla superficie dei denti. Lo xuccherò è un succedaneo dello zucchero e rappresenta una valida alternativa per risparmiare i denti: [www.xucker.ch](http://www.xucker.ch).

### Pionieri delle protesi

Gli Etruschi, che nell'antichità abitavano l'Italia centrale, sono considerati i pionieri dell'odontoiatria protesica. Furono infatti loro a costruire i primi ponti e a utilizzare denti umani e animali come protesi dentaria.

### L'olio dell'albero del tè

L'olio dell'albero del tè (o di Melaleuca) contiene sostanze utili per la salute orale. Questo olio, infatti, è antibatterico e ha proprietà anestetiche, per cui è indicato in caso di gengiviti. Oggigiorno sul mercato vi sono dentifrici, fili interdentali e collutori che contengono quest'olio. Si tratta di prodotti spesso usati per prevenire o per curare problemi alle gengive.

### Fluorurazione intensiva

Durante la scuola elementare, la maggioranza delle persone che vivono in Svizzera ha pulito regolarmente i propri denti con un gel ai fluoruri. Una buona abitudine che vale la pena di non perdere da adulti: i preparati con un'alta concentrazione di fluoruri, infatti, induriscono e proteggono i denti. Chiedete consiglio al vostro dentista o in farmacia!

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

## Cosa vedono i dentisti dal loro osservatorio?

L'indagine svolta nel 2012 dalla SSO tra i dentisti conferma quanto emerso dall'indagine condotta nel 2010 dalla SSO tra i pazienti: la popolazione svizzera ha particolarmente a cuore la salute dei propri denti.

Tre quarti dei dentisti interpellati nel 2012 hanno osservato che i loro pazienti sono sempre più consapevoli dell'importanza della profilassi. Essi, infatti, dispongono di sempre più informazioni su come prevenire i danni ai denti. Ma allora le affezioni dentali diminuiscono di conseguenza?

In realtà, l'incidenza della carie non è cambiata, come dichiara la metà dei dentisti interpellati. Ciononostante, si registrano delle differenze tra le varie fasce d'età: tra i bambini in età prescolare, i dentisti osservano un aumento della carie, mentre nella fascia d'età

tra i 21 e i 50 anni piuttosto un calo. Stando ai risultati del sondaggio, il numero di casi gravi di parodontite resta stabile a un livello basso: 6 dentisti su 10 non hanno infatti constatato alcun cambiamento.

Due terzi circa dei dentisti interpellati hanno inoltre osservato che i loro pazienti vogliono saperne di più, nel senso che chiedono sempre più spesso un preventivo e vogliono avere informazioni più dettagliate prima di sottoporsi a un trattamento, oppure chiedono un secondo parere.

CARTOON

