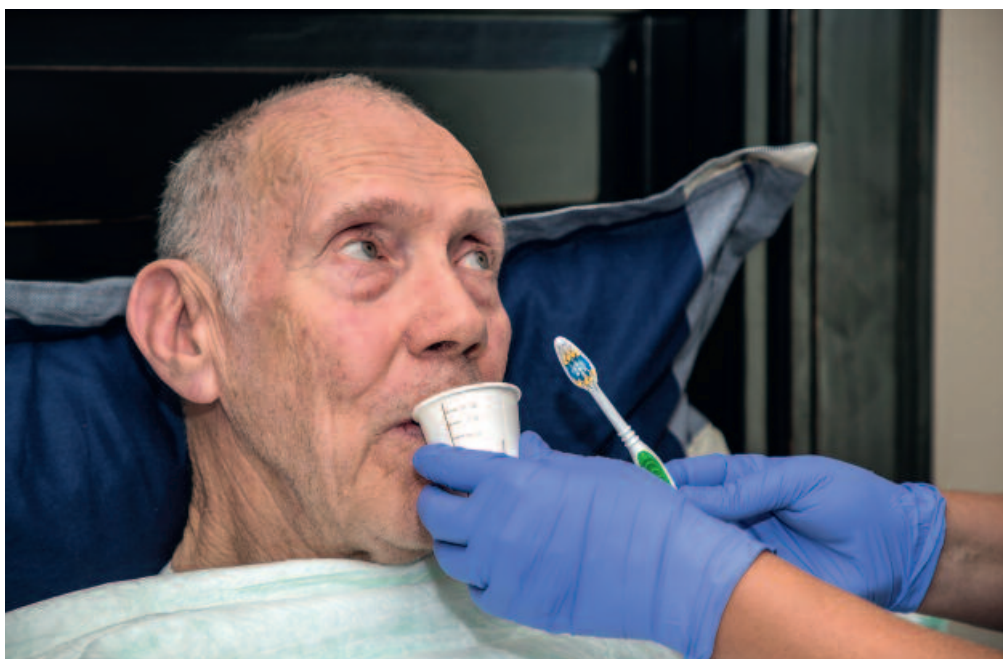


PROFILASSI

Pulire i denti ai genitori



Per occuparsi dell'igiene orale dei propri parenti ci vuole coraggio e tatto, ma ne vale la pena: si migliora la qualità di vita della persona assistita. (Foto: iStock)

Chi si prende cura di un parente in casa non dovrebbe dimenticare l'igiene orale. Se la bocca è sana, si mangia e si parla meglio. In ogni fase della vita conviene avere cura dei propri denti.

Con l'avanzare dell'età, molte persone diventano meno autonome. Alcune azioni che prima non creavano alcun problema, come cucinare, lavare o curare l'igiene personale, risultano sempre più difficili se non impossibili. Nonostante il crescente bisogno di aiuto da parte di terzi, molte persone in questa situazione preferiscono continuare a vivere a casa loro. Per evitare che debbano andare in una casa per anziani o di cura, in Svizzera sono decine di migliaia le figlie, i figli, le partner o i partner che si prendono cura dei parenti bisognosi di aiuto. Da uno studio condotto dall'associazione Spitex Svizzera risulta che nel 2013 i parenti hanno dedicato circa 64

milioni di ore alla cura e all'assistenza dei loro congiunti.

Parte della cura del corpo

Chi cura un parente ha parecchio da fare e spesso, anche se l'igiene orale dell'anziano rientra nella cura del corpo quotidiana, rischia di dimenticarla. Molti anziani vanno aiutati perché non sono più in grado di spazzolarsi i denti o di pulire le protesi da soli. La diminuzione del-

>> Continua a pagina 2

> 14 In mezzo litro di succo di mele ci sono quattordici zollette di zucchero. Lo zucchero e gli acidi contenuti nei succhi di frutta mettono a dura prova i nostri denti. Lo stesso vale per le bibite dolci: mezzo di litro di Coca cola contiene 13 zollette di zucchero, mentre in cinque decilitri di tè freddo ce ne sono 7,5. Ricordatevi: l'acqua è il miglior dissetante. Non contiene zucchero ed è sana per i denti e il corpo.

>> Continua da pagina 1

l'abilità e della motricità fine fa sì che le persone bisognose di cure non riescano più a tenere correttamente in mano lo spazzolino, e così i movimenti che fanno pulendo i denti non sono più abbastanza precisi. Inoltre, molte persone anziane non ci vedono più bene, il che si ripercuote sull'accuratezza dell'igiene orale. Altri anziani, invece, non si curano più della loro igiene orale perché soffrono di demenza senile.

L'igiene orale migliora la qualità di vita

L'igiene orale quotidiana, però, è molto importante. Se viene trascurata, possono insorgere carie e gengiviti, che a volte provocano infezioni dolorose che si ripercuotono negativamente sulla qualità di vita e gli anziani non riescono più a mangiare. Denti sani e protesi curate permettono inoltre di parlare in maniera comprensibile e quando le persone anziane non riescono a farlo, tendono a evitare i contatti sociali. Una bocca sana permette quindi di continuare a gustare i pasti in compagnia.

Assistere gli anziani nell'igiene orale quotidiana

Per occuparsi dell'igiene orale dei propri parenti ci vuole coraggio e tatto. La bocca è una zona sensibile. Finché riescono a farlo, gli anziani devono occuparsi della loro igiene orale in modo autonomo. A tale scopo esistono mezzi ausiliari che possono essere di aiuto: gli spazzolini elettrici, le apposite impugnature per agevolare la presa dello spazzolino o gli specchi ingranditori. I parenti che si prendono cura della persona anziana possono osservarla men-

tre si pulisce i denti e, se del caso, ripassare alcuni punti. Quando invece l'anziano non riesce più a pulirsi i denti per conto proprio, sono i parenti a doversi occupare della sua igiene orale quotidiana. Il momento migliore per farlo è dopo cena.

Come pulire i denti?

Chi pulisce i denti a una persona anziana dovrebbe indossare i guanti monouso per proteggersi da eventuali contagi e garantire un'igiene migliore. Per procedere alla pulizia dei denti, si consiglia di posizionarsi di fianco alla persona seduta o coricata e di appoggiare la sua testa sul proprio petto. Con una mano si tiene ferma la mandibola e con l'altra si puliscono i denti con i movimenti abituali. La Società svizzera odontoiatri SSO raccomanda di utiliz-



Finché riescono a farlo, gli anziani devono occuparsi della loro igiene orale in modo autonomo. (Foto: iStock)

zare uno spazzolino morbido e un dentifricio non abrasivo. Si consiglia di spazzolare i denti anche se la gengiva sanguina, tuttavia se la situazione non migliora entro due settimane meglio rivolgersi a un medico dentista.

Cura delle protesi

Anche le corone, i ponti e gli impianti vanno puliti in maniera mirata e accurata per evitare che si formino depositi di placca che potrebbero danneggiare i denti residui, il parodonto e le mucose. Per pulire gli spazi tra i denti naturali e artificiali, si consiglia di usare gli scovolini interdentali.

In linea di massima, per pulire le protesi amovibili occorre toglierle dal cavo orale e utilizzare gli appositi spazzolini per protesi e sapone liquido. È meglio evitare il normale dentifricio. In caso placca tenace o di calcificazioni, mettere a mollo la protesi per mezz'ora in acqua e aceto alimentare (in parti uguali), poi spazzolare vigorosamente la protesi e sciacquarla con abbondante acqua.

Consigli per migliorare il benessere del cavo orale

Bere molto: invecchiando, la sensazione di sete diminuisce, pertanto le persone anziane soffrono spesso di secchezza del cavo orale. Bevendo acqua, si stimola la salivazione. La saliva facilita la masticazione e la deglutizione dei cibi, ha un effetto antibatterico e neutralizza gli acidi.

Masticare e mordere: se possibile, le persone anziane non dovrebbero consumare cibi frullati o passati. Masticando e mordendo si allenano i masseteri, ossia i muscoli masticatori.

Sottoporsi a controlli dal dentista: sottoponendosi regolarmente a visite di controllo dal medico dentista, si preven- gono i problemi ai denti. Se una persona non riesce più ad andare fino allo studio medico dentistico, conviene chiedere: alcuni dentisti fanno anche visite a domicilio.

Il «Manuale d'igiene orale»

Sul sito www.sso-shop.ch, la Società svizzera odontoiatri SSO propone un manuale d'igiene orale. Questa pubblicazione è stata pensata come guida per il personale delle case per anziani e di cura, ma è utile anche per le persone che si prendono cura di parenti anziani. Nel manuale si trovano consigli utili sull'igiene orale e sulla pulizia delle protesi, e raccomandazioni sui prodotti adatti alle persone anziane.

Salute orale in Svizzera

Su www.boccasana.ch/it/cure, Azione Salute orale in Svizzera fornisce informazioni sull'igiene orale negli anziani. Le informazioni principali sono riassunte in un video.



Prima di scegliere uno yogurt, meglio dare un'occhiata agli ingredienti, perché spesso contengono molto zucchero. Un piccolo aiuto per regolarvi: in Svizzera una zolletta di zucchero pesa quattro grammi. (Foto: iStock)

con moderazione anche i cibi preconfezionati, perché spesso contengono zuccheri nascosti.

Ci sono frutti che contengono acidi e molto zucchero, e che pertanto non fanno bene ai denti. La frutta, però, non può mancare nella nostra dieta quotidiana perché fornisce sostanze nutritive importanti. Quindi, dopo aver mangiato per esempio un'arancia o una banana, conviene sciacquare la bocca con dell'acqua per risparmiare i denti. Le bevande zuccherate, invece, non rappresentano alcun valore aggiunto per il corpo, perché contengono moltissimo zucchero e acidi e sono veleno per i nostri denti.

L'AZIONE SALVADENTI

Acquistare prodotti amici dei denti

I buchi nei denti si prevengono già facendo la spesa. Chi sceglie prodotti sani, ha a cuore sia la propria salute generale che quella dei denti. Ciò, però, non significa per forza rinunciare ai dolci: i prodotti con il simbolo del dentino felice sotto l'ombrello non rovinano i denti.

I denti si cariano quando i batteri presenti nella placca che si forma sui denti trasformano in acidi lo zucchero contenuto negli alimenti. Tutti gli acidi attaccano la superficie dei denti, indebolendo lo smalto e creando dei buchi nei denti. Se non c'è zucchero, i batteri non possono trasformare gli zuccheri in acidi. Prestando attenzione a quello che mangiamo, preveniamo quindi i danni ai denti. Un'alimentazione sana per i denti e una pulizia accurata con un dentifricio contenente fluoruro aiutano ad avere denti sani.

Che cosa si intende per alimentazione sana per i denti?

Chi vuole mangiare sano dovrebbe evitare gli alimenti contenenti zuccheri e acidi. In generale vale la seguente regola: quello che fa bene al corpo, fa bene anche ai denti. Mangiare sano significa consumare verdura e frutta fresca, prodotti integrali e latticini. Prima di acquistare yogurt e cereali da cola-

zione (i cosiddetti muesli), conviene sempre soffermarsi sugli ingredienti: spesso contengono parecchio zucchero, in particolare i cereali da colazione per i bambini. Per i denti e la salute in generale meglio scegliere gli yogurt naturali e i cereali misti con poco zucchero aggiunto. Inoltre, è meglio consumare



Solo dolci amici dei denti

Chi vuole seguire una dieta sana per i denti non deve per forza rinunciare ai dolci. L'Azione Salvadenti si occupa di certificare i prodotti, come le cicche, le caramelle e persino la cioccolata, che non danneggiano i denti. Per essere sicuri di acquistare un prodotto amico dei denti, basta cercare il simbolo del dentino felice sotto l'ombrello. Questo marchio garantisce che il prodotto scelto non faccia male ai denti.

L'Azione Salvadenti

L'associazione di utilità pubblica Azione Salvadenti è stata costituita nel 1982 da professori di tutte le cliniche universitarie di medicina dentaria svizzere e, da allora, si impegna a favore della salute orale della popolazione del nostro paese. Con i suoi 1'000 e più soci individuali, tra cui figurano medici dentisti, igieniste dentali e operatrici di prevenzione dentaria, l'Azione Salvadenti può contare su un'ampia rete di specialisti.

Per ulteriori informazioni:

www.zahnfreundlich.ch, 061 271 22 25; info@zahnfreundlich.ch

L'additivo E 330

Un alimento che, stando all'elenco degli ingredienti, contiene l'additivo «E 330» è dannoso per i denti. Dietro questa sigla si nasconde l'acido citrico che, attaccando lo smalto dei denti, può causare erosioni. Questo additivo acido si trova in un numero inimmaginabile di alimenti, in particolare nelle bibite zuccherate e in quelle energetiche.

Pagare un appuntamento mancato?

Se un paziente non si presenta a una consultazione senza disdirarla con almeno 24 ore di anticipo, è tenuto a pagare il danno cagionato al medico dentista. Per il mancato appuntamento, quest'ultimo può fatturare quanto stabilito dal tariffario, tuttavia solo se non ha potuto utilizzare il tempo che avrebbe dedicato al paziente che non si è presentato occupandosi di un altro paziente.

SSO è sinonimo di qualità

I medici dentisti membri della Società svizzera odontoiatri SSO operano nel rispetto delle direttive sulla qualità della SSO, che permettono loro di controllare la qualità del proprio lavoro. I pazienti dei membri della SSO possono quindi contare su trattamenti di alta qualità.

I miracoli della saliva

La saliva mantiene sani il cavo orale e i denti. Essa, infatti, contiene minerali che remineralizzano lo smalto ed è in grado di neutralizzare gli acidi che attaccano i denti. La saliva è inoltre antibatterica e accelera il processo di guarigione. Che fare in caso di secchezza del cavo orale? Bere acqua e masticare ogni tanto una gomma amica dei denti: in questo modo si stimola la salivazione.

I denti dei castori

I castori hanno denti molto forti e robusti. Lo smalto dei loro denti contiene infatti particelle di ferro che, oltre a colorare di giallo i denti di questi roditori, li protegge dagli attacchi degli acidi e dalla carie.

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

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société suisse des médecins-dentistes
Società svizzera odontoiatri
Swiss Dental Association

SSO

I nostri dentisti.

La respirazione orale può causare la carie?

Chi, dormendo, respira a bocca aperta rischia maggiormente di avere delle carie. È quanto è emerso da un esperimento condotto da alcuni ricercatori neozelandesi.

Certamente vi sono cose più comode che dormire con una clip al naso, ma in Nuova Zelanda alcuni volontari lo hanno fatto a scopi di ricerca. La clip al naso durante il riposo notturno li costringeva a respirare dalla bocca. Per alcune notti hanno dormito con la clip, altre senza, e ogni volta dovevano indossare un apparecchio dotato di una sonda per misurare il pH in bocca.

Un ambiente acido in bocca favorisce la carie

Anche se con ogni probabilità non avranno dormito molto bene, i partecipanti allo studio hanno permesso ai ricercatori di dimostrare che la respirazione orale durante il sonno rappresenta

un rischio per i denti. Diversamente da quanto accade quando si respira dal naso, il pH dei volontari costretti a respirare attraverso la bocca è sceso in media al 6,6 e in alcuni casi addirittura fino al 3,6. Un pH inferiore al 5,5 in bocca è considerato insaturo e può provocare la carie. Una condizione di acidità in bocca favorisce la proliferazione dei batteri che prediligono gli acidi e, di conseguenza, la formazione di un biofilm nocivo. Chi sa di respirare attraverso la bocca quando dorme, dovrebbe segnalarlo al proprio medico dentista, che potrà così valutare se occorra adeguare l'igiene orale o se si renda necessario adottare altre misure.

CARTOON

