

L'ANNIVERSARIO DELLA SSO

Un grazie di cuore per la vostra fedeltà!

Grazie al loro elevato livello di formazione professionale e continua, i medici dentisti SSO attivi nel nostro Paese sono considerati tra i migliori al mondo. Anche la popolazione svizzera ha approfittato dei progressi fatti in campo dentario.

Grazie alla SSO, a livello comunale è stato introdotto il servizio dentario scolastico che, dagli anni Sessanta, si rivolge a tutti i bambini della scuola dell'infanzia e in età scolastica. Oggi giorno sono circa 1'000 le operatrici di prevenzione dentaria che seguono ogni anno oltre 500'000 bambini e ragazzi, la maggioranza dei quali terminerà la scuola dell'obbligo con i denti sani. La SSO ha inoltre promosso la fluorazione del sale da cucina e dei dentifrici: un'importante misura di protezione contro la carie. In tal modo si è riusciti a ridurre notevolmente la predisposizione alla carie nei bambini e nei giovani in età scolastica che vivono in Svizzera, tanto che i danni ai denti causati dalla carie sono diminuiti del 90%. La SSO ha quindi un ottimo motivo per festeggiare, e in quest'occasione non dimentica i suoi pazienti.

Forse c'è un regalino in serbo anche per voi...

Per celebrare degnamente l'anniversario, molti dentisti membri della SSO vi ringrazieranno per la vostra fedeltà offrendovi dei piccoli omaggi. A partire da metà luglio, per esempio, potrete ricevere un bellissimo nécessaire, che vi tornerà molto



Da 125 anni la SSO si impegna a favore della salute orale della popolazione svizzera.

utile durante i viaggi privati o di lavoro, o prima di una riunione importante. Contiene infatti lo stretto indispensabile per la vostra igiene orale quotidiana quando siete lontani da casa: una confezione di filo interdentale, uno spazzolino e un tubetto di dentifricio. Naturalmente nel nécessaire potrete mettere anche altri oggetti irrinunciabili, come il rossetto o il mascara, la crema da sole o il rasoio. Si tratta di un regalo utilissimo, che vi accompagnerà ben oltre la fine dell'anno di festeggiamenti per i 125 anni della SSO!

>> Continua a pagina 2

> **100'000** In occasione del suo 125esimo anniversario, la SSO distribuisce ai suoi pazienti centomila gomme da masticare che risparmiano i denti. Le trovate in molti studi dentistici SSO. Attenzione, però: non basta masticare una gomma per avere denti sani! Nulla può sostituire un'igiene orale accurata...

Per ulteriori informazioni: www.sso.ch

Specchio, specchio delle mie brame...

Dal vostro dentista vi aspetta forse anche un altro regalo per festeggiare il compleanno della SSO: uno specchietto orale professionale, che vi permette di dare un'occhiata anche ai punti più remoti del vostro cavo orale. In tal modo, le piccole imperfezioni risulteranno visibili e potrete rendervi conto dello stato della vostra igiene orale. Pur essendo uno strumento odontoiatrico, lo specchietto serve a molti altri scopi: vi tornerà particolarmente utile se amate il bricolage, se avete un hobby particolare o se avete sempre voluto scoprire come funziona un certo meccanismo...



Il nécessaire da viaggio della SSO vi tornerà molto utile quando sarete lontani da casa.



Con lo specchietto orale della SSO potrete rendervi conto dello stato della vostra igiene orale.

Le gomme da masticare stimolano la salivazione

Negli studi dentistici sono inoltre a vostra disposizione le gomme senza zucchero dell'anniversario, che assicurano un alito fresco e stimolano la salivazione, particolarmente utile per rimuovere i resti di cibo e neutralizzare gli acidi presenti nel cavo orale. Va comunque ricordato che le gomme non possono sostituire un'accurata igiene orale! Chi, però, ama masticare le gomme, può senz'altro servirsi: questo omaggio per i 125 anni della SSO è a disposizione negli studi medici fino ad esaurimento delle scorte.



Le gomme da masticare della SSO garantiscono un alito fresco.



IGIENE ORALE

Quando pulite i denti, fate attenzione!

Talvolta, quando mangiate un cibo acido o dolce, provate dolore a causa dei colletti dei denti scoperti. Lo stesso vi può capitare bevendo una bibita fredda o bollente: anche in questo caso è tutta colpa dei colletti scoperti.

I denti sani sono ricoperti di smalto, la sostanza più dura presente nel corpo umano. Nella polpa dei denti sono presenti milioni di canali, detti canalicoli dentinali. Questi canali sono pieni di liquido e servono a trasmettere gli stimoli esterni come l'aria, il calore, il freddo, i sapori dolci o acidi. Al loro sbocco, questi canalicoli sono ricoperti di uno strato di smalto, ma se questo strato si assottiglia, gli stimoli trasmessi dalle terminazioni nervose possono risultare dolorosi.

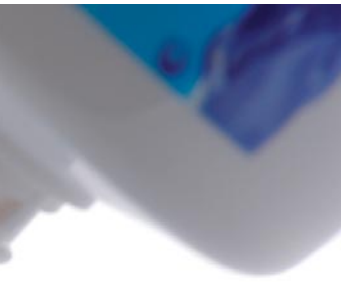
Attenzione alla tecnica di pulizia dei denti!

Paradossalmente, la perdita di smalto colpisce anche le persone molto scrupolose che, ad esempio, per evitare la carie si lavano energicamente i denti anche dopo aver bevuto un succo di frutta. Oppure spazzolano a fondo le colorazioni che appaiono sui denti con un dentifricio sbiancante abrasivo a

grana grossa. In questo modo, dopo poche settimane lo smalto dei denti risulta danneggiato, e i colletti sono scoperti e fanno male. Tra le cause più frequenti dei colletti sensibili ci sono



Le bevande gassate e zuccherate e quelle energetiche contengono acidi, che sono particolarmente dannosi per i denti perché aggrediscono lo smalto.



Spesso, pulendosi i denti in modo sbagliato e utilizzando dentifrici sbiancanti, si favorisce la retrazione gengivale, responsabile dei dolorosi colletti scoperti.

CONSIGLIO

Un'igiene orale perfetta

Gli spazzolini sonici con effetto idrodinamico puliscono a fondo i denti, risparmiando le gengive. Visto che con questi spazzolini non occorre usare una tecnica di pulizia elaborata, sono ideali per i bambini e per il personale di cura che si occupa di persone anziane e disabili.

Gli spazzolini sonici con effetto idrodinamico sono ormai uno degli strumenti più efficaci per l'igiene orale quotidiana. Un importante criterio di qualità è l'effetto idrodinamico: le testine di un buono spazzolino garantiscono un movimento di oscillazione da 7 a 14 mm con una frequenza di 30'000 vibrazioni al minuto. In tal modo si genera un flusso idrodinamico di saliva con la stessa fre-

>> Continua a pagina 4

I nuovi spazzolini sonici con effetto idrodinamico puliscono nettamente meglio, seppur in maniera delicata, i denti e gli spazi interdentali rispetto ai normali spazzolini elettrici o manuali.



quindi una tecnica errata di pulizia e l'uso di dentifrici abrasivi.

Abitudini nocive per i denti

Sono in netto aumento le erosioni dentali causate dalle nuove abitudini di vita. La tendenza ormai è quella di consumare più spuntini sull'arco della giornata. Inoltre, negli ultimi vent'anni il consumo di bevande gassate e zuccherate come la Coca Cola, la Fanta e le bevande isotoniche è triplicato. Tutte queste abitudini sottopongono i denti ad un costante attacco da parte degli acidi. Dopo aver analizzato scientificamente l'effetto di 60 bevande sull'erosione dentale, il professor Adrian Lussi della clinica odontoiatrica dell'università di Berna, nonché esperto di fama internazionale, ha affermato: «Le più dannose per i denti sono le bevande energetiche come Red Bull». Se, da un lato, l'odontoiatria preventiva riscontra sempre meno casi di carie, il numero di erosioni dentali e di colletti scoperti è in costante aumento. Per porre rimedio a questa situazione, occorre adottare delle regole adeguate di igiene orale:

- usare spazzolini con setole morbide;
- durante la pulizia dei denti evitare di esercitare una pressione eccessiva;
- lavare i denti due volte al giorno con un dentifricio al fluoro;
- di norma lavare i denti subito dopo i pasti.
- I pazienti che presentano lesioni dovute alle erosioni dentali dovrebbero lavarsi i denti anche prima di mangiare, utilizzando un dentifricio che contenga sia fluoro che stagno: due sostanze che aiutano a creare uno strato protettivo sul dente. Fatevi consigliare dal vostro dentista!
- Se vi capita di vomitare, sciacquate la bocca con un collutorio o con l'acqua.

Se il dolore si fa sentire: andate dal dentista!

Se i denti vi fanno molto male, il dentista vi può applicare un dentifricio desensibilizzante. Se invece i danni sono più seri, può sigillarvi le zone lesionate o proteggere il dente che duole con delle otturazioni in composito. Se la gengiva si è molto ritirata, si può ricorrere ad un trapianto di tessuto connet-

tivo o di mucosa palatale. Si tratta tuttavia di un intervento impegnativo e, se la causa della retrazione gengivale persiste, la gengiva trapiantata potrebbe ricominciare a ritirarsi. Per questo motivo, è opportuno consultare regolarmente un dentista SSO e avere cura della propria igiene orale. Così facendo, di solito non è necessario ricorrere a misure così invasive.

Last but not least

Gli spazi interdentali andrebbero puliti regolarmente a fondo, preferibilmente la sera, con il filo interdentale, gli appositi stuzzicadenti o gli spazzolini interdentali. È stato dimostrato che un buono spazzolino elettrico, come quelli sonici con effetto idrodinamico, pulisce più a fondo di uno manuale. Tuttavia, neanche con questi strumenti moderni bisognerebbe esercitare troppa pressione. Oltre ai controlli periodici dal vostro dentista SSO, vi consigliamo quindi di farvi pulire regolarmente i denti da un professionista, per esempio da un'igienista dentale o da un'assistente di profilassi.

Mito o verità?

C'è chi afferma che, per pulirsi i denti, il sale o gli estratti naturali sono altrettanto efficaci del dentifricio, ma si sbaglia! I dentifrici contengono, tra l'altro, agenti pulenti che attaccano il biofilm (i batteri che si depositano sui denti) e fluoruri, che rendono lo smalto più resistente ai batteri e agli acidi.

Però...!

A ottant'anni i molari di un uomo hanno sminuzzato qualcosa come 32 tonnellate circa di cibo. Tanto per farsi un'idea, è come se questa persona avesse divorato un camion di 40 tonnellate pieno zeppo di prodotti alimentari, ovviamente senza pallet e imballaggi...

Pulitevi i denti!

I denti andrebbero puliti dopo ogni pasto principale e dopo ogni spuntino dolce. Idealmente una volta al giorno, di preferenza la sera, bisognerebbe lavarli a fondo, aiutandosi con il filo e gli spazzolini interdentali.

L'alitosi

L'alito cattivo è causato dalla decomposizione dei batteri che si trovano nella cavità orale e che si alimentano dei resti di cibo. Togliendo ai batteri la loro fonte di nutrimento, sparisce anche l'alito cattivo. Di conseguenza, oltre a pulire a fondo i denti e gli spazi interdentali, pulite anche la lingua. A tale scopo utilizzate un normale spazzolino o gli speciali raschietti per la lingua, disponibili in farmacia e in drogheria.

Masticate a lungo!

Masticare a lungo fa bene allo stomaco... ed è sano per i denti! Masticando in maniera energica si allena la muscolatura masticatoria e si stimola la salivazione. La saliva favorisce la predigestione ed è un ottimo «risciacquo» per la cavità orale, poiché contiene sostanze minerali che rimineralizzano e rafforzano lo smalto dentario.

Per ulteriori informazioni su questi temi:

www.sso.ch

>> Continua da pagina 3

quenza che permette di raggiungere l'effetto pulente supplementare desiderato e di rimuovere così il biofilm.

Ulteriori vantaggi

Gli spazzolini sonici di ultima generazione sono precisissimi dal punto di vista meccanico: rispetto ai tradizionali spazzolini elettrici e manuali, esercitando una pressione minima, si ottengono risultati nettamente migliori sia sui denti e che negli spazi interdentali. Inoltre, gli spazzolini sonici risparmiano le gengive e ripartiscono meglio il dentifricio nella cavità orale, soprattutto nei punti difficili da raggiungere e in parte anche direttamente sulle superfici radicolari. Gli spazzolini sonici con effetto idrodinamico rimuovono a fondo il biofilm e le macchie dai denti, riducendo la formazione di tartaro. Inoltre, grazie a questi spazzolini, la patogenicità (ossia la capacità di scatenare malattie) del biofilm e dei batteri si riduce al punto che nelle 12-24 ore che seguono la pulizia dei denti in bocca

non si formano acidi cariogeni, responsabili dell'insorgere della carie.

Ideale per i bambini e per il personale di cura

Gli spazzolini sonici con effetto idrodinamico sono ideali per i bambini a partire dai quattro anni, nonché per le persone bisognose di cure (gli anziani e i disabili) e per il personale di cura. Siccome per usare questi spazzolini non è necessaria una tecnica di pulizia elaborata, anche i bambini piccoli riescono a pulirsi molto bene i denti da soli. Gli spazzolini sonici con effetto idrodinamico sono inoltre irrinunciabili per i pazienti con impianti, ricostruzioni, colletti scoperti e parodontiti. Infine, sono particolarmente raccomandati per i bambini che portano gli apparecchi ortodontici, che di solito faticano a pulire a fondo i denti.

Per ulteriori informazioni e raccomandazioni sui vari prodotti:

www.richtigzaehneputzen.ch (in tedesco)

CARTOON



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société suisse des médecins-dentistes
Società svizzera odontoiatri
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 Atelier Richner, Berna Layout Claudia Bernet, Berna Stampa Stämpfli Publikationen AG, Berna Fotografie iStockphoto Copyright SSO