

SSO

Infortunati ai denti: che fare?



Estate, tempo di bagni: sul toboga, sguazzando nell'acqua o tuffandosi basta poco per farsi male ai denti.
(Foto: iStockphoto.com)

Circa la metà dei bambini e degli adolescenti è vittima di un infortunio ai denti. In questi casi occorre intervenire al più presto per evitare conseguenze a lungo termine. Di solito, reagendo correttamente si riesce a salvare i denti.

In estate, molti bambini sono particolarmente attivi: giocano all'aperto, sguazzano nell'acqua, vanno in bicicletta... Ma proprio quando meno ce l'aspettiamo, un colpo o una caduta può far vacillare un dente, fratturarlo o addirittura farlo uscire dall'alveolo. Come reagire in questi casi?

È fondamentale agire adeguatamente

In caso di emorragia importante, comprimate la ferita con una garza o un fazzoletto di stoffa. In caso di forti dolori, esternamente applicate un

impacco di ghiaccio, una compressa con gel (tipo «coolpack») o una lavette inumidite con acqua fredda. Consultate immediatamente il vostro dentista, perché prima si interviene, maggiori sono le possibilità di salvare il dente!

In caso di infortunio, i denti possono vacillare, spostarsi, fratturarsi o uscire completamente dall'alveolo. Evitate nel modo più assoluto di toccare i denti vacillanti o spostati! Se un dente è frattur-

>> Continua a pagina 2

> 27'500 27'500 franchi per un dente cariato? Non stiamo scherzando: è questa la cifra pagata lo scorso mese di novembre da un dentista canadese per un vecchio molare di John Lennon. Il dente, conservato per anni dalla cameriera del cantante dei Beatles, è stato battuto all'asta all'incredibile prezzo di quasi 20'000 sterline: un prezzo che finora non era mai stato pagato per un dente, per di più cariato e ingiallito!

>> Continua da pagina 1

rato o è uscito dall'alveolo, cercate i frammenti o il dente intero e portateli dal dentista, che spesso può salvarlo e reinnestrarlo nell'alveolo. I denti e i frammenti di denti vanno afferrati solo dalla parte della corona e mai da quella della radice! Anche se sono sporchi, i denti non vanno assolutamente puliti!

Come vanno trasportati i denti?

Il frammento di dente che si è staccato può essere conservato nell'acqua e portato in questo modo dal dentista. Se, invece, un dente è uscito dall'alveolo, il



Nel contenitore «dentosafe», disponibile nelle farmacie, è possibile conservare per diverse ore il dente o i frammenti di dente.

trasporto diventa più complicato, ma utilizzando un «dentosafe» il dente ha ottime probabilità di essere salvato. Grazie a un'apposita soluzione, in questo contenitore si può conservare per diverse ore il dente o i frammenti di dente. Se non avete un simile contenitore, mettete il dente in un po' di latte freddo e portatelo così dal dentista. Nel latte, però, il dente sopravvive molto meno rispetto al «dentosafe».

Il Centro svizzero per gli infortuni ai denti

I trattamenti necessari dopo un infortunio ai denti sono spesso complicati e per i dentisti rappresentano una vera e propria sfida. Nel caso dei bambini, un simile infortunio può ripercuotersi negativamente sullo sviluppo della mandibola e della mascella. Per curare le lesioni dovute a un infortunio ai denti, spesso è necessaria la collaborazione di

diversi specialisti. Ed è proprio sulla scia di questa idea che è nato il Centro svizzero per gli infortuni ai denti di Basilea, dove specialisti di diversi settori collaborano gomito a gomito, offrendo terapie che non si trovano altrove. Il lavoro di questi specialisti è molto apprezzato, tant'è che al Centro si rivolgono anche pazienti dall'estero in cerca di terapie per curare le conseguenze tardive di un infortunio ai denti.

Segnalate gli infortuni alla cassa malati

Gli infortuni ai denti sono inclusi nell'assicurazione di base. Spesso, l'entità di un simile infortunio si riconosce solo dopo alcuni anni, quando si rendono necessarie terapie per curarne le conseguenze. Per questo motivo, conviene sempre segnalare un infortunio alla cassa malati, poiché le cure possono essere molto costose.

Il servizio urgenze

In tutta la Svizzera, le sezioni cantonali della SSO offrono un ottimo servizio urgenze dentarie! In tal modo, in caso di problemi ci si può far visitare al più presto da un dentista SSO. Il numero di telefono del servizio urgenze della vostra regione si trova sul sito www.sso.ch sotto «Urgenze». Per il Ticino si prega di consultare il sito della Società ticinese dei medici dentisti, www.stmd.ch/, di telefonare al servizio informazioni o di consultare i quotidiani.

CONSIGLIO

Smettere di fumare per una miglior salute orale

Fumare fa male ai denti e alla bocca. I fumatori corrono un rischio più elevato di contrarre un tumore del cavo orale, di avere più tartaro e carie e di soffrire di gengiviti, con conseguente perdita dei denti. Smettendo di fumare, la salute orale migliora automaticamente.

Il tabacco non si limita a macchiare i denti, causa molti danni in bocca: il fumo è infatti un grosso fattore di rischio per le patologie del cavo orale. I fumatori corrono un rischio tre volte e mezzo maggiore di contrarre un tumore del cavo orale e soffrono cinque volte in più dei non fumatori di malattie delle gengive. Il consumo di tabacco aumenta quindi il rischio di parodontite (ossia di infiammazione dell'apparato di sostegno dei denti) e di caduta dei denti. Fumare danneggia anche le mucose orali, altera il senso del gusto e predispone in misura maggiore alle infezioni e alla carie.

Gli studi medico dentistici possono aiutare?

Smettere di fumare non è facile, ma il team attivo nello studio dentistico può

darvi una mano. Da dieci anni, un gruppo di dentisti SSO si impegna a favore della consulenza negli studi medico dentistici per aiutare i pazienti a smettere di fumare; inoltre, ha elaborato un manuale destinato agli studi ed è riuscito a ottenere che questo tema faccia parte del curriculum formativo di tutti i centri odontoiatrici. Vale sempre la pena di smettere di fumare: ne beneficia immediatamente la salute orale generale e le zone malate del cavo orale guariscono più facilmente.



Meno problemi con le gengive, un miglior senso del gusto e denti più bianchi? Conviene sempre rinunciare al consumo di tabacco. (Foto: Fotolia.com)



Le bevande zuccherate ed energetiche sono amate soprattutto dai bambini e dagli adolescenti. (Foto: iStockphoto.com)

CONSIGLIO

I soft drink fanno male ai denti!

Quando fa caldo si beve volentieri una bibita fresca. Purtroppo, però, molte bibite gassate e zuccherate (i cosiddetti «soft drink») o energetiche fanno male ai denti, infatti indeboliscono lo smalto e possono provocare erosioni dentali.

Un numero sempre maggiore di persone soffre di erosioni dentali anche a causa del cambiamento delle nostre abitudini alimentari. Oggi, infatti, si consumano tre volte più soft drink rispetto a vent'anni fa. Molte persone, però, non sanno che le bibite gassate e zuccherate e quelle energetiche sono acide e che gli acidi di queste bibite intaccano i denti.

Cosa sono le erosioni dentali?

In caso di erosioni dentali, gli acidi contenuti negli alimenti, nelle bibite o nel reflusso gastrico agiscono direttamente sul dente, indebolendo lo smalto ed erodendolo dall'esterno. Le erosioni lievi passano spesso inosservate perché non provocano dolore. Nello stadio avanzato, invece, i colletti scoperti possono risultare sensibili al caldo e al freddo.

Come prevenire le erosioni?

La miglior protezione consiste nell'adottare abitudini alimentari normali,

in altre parole: consumare tre pasti principali e, se necessario, due spuntini al giorno, il tutto accompagnato da acqua come bevanda principale e solo una volta al giorno da una bevanda zuccherata (soft drink). È possibile prevenire le erosioni limitando al massimo il consumo di bevande e cibi acidi ed evitando di tenerli a lungo in bocca. In questo modo l'azione degli acidi sullo smalto è più contenuta.

Dopo aver consumato bevande o cibi acidi, si consiglia di sciacquare accuratamente la bocca con dell'acqua, con un collutorio ai fluoruri o con del latte, oppure di mangiare un pezzo di formaggio. Il calcio e le proteine contenuti nel formaggio, infatti, proteggono dalle erosioni dentali!

Iniziare a prevenire le erosioni sin dall'infanzia ha i suoi vantaggi: se le erosioni fanno già capolino sui denti da



Il calcio e le proteine contenuti nel formaggio proteggono dalle erosioni dentali. (Foto: iStockphoto.com)

latte, aumenta il rischio di erosione anche dei denti permanenti.

Dopo aver consumato bevande e cibi acidi bisogna lavarsi i denti?

La carie resta l'affezione dentale più diffusa in Svizzera, di conseguenza vale sempre la seguente regola: lavarsi i denti dopo ogni pasto. Tuttavia, in presenza

Apparecchi per i denti

Quasi un quarto della popolazione svizzera ha già portato un apparecchio per i denti, mentre quasi un giovane su due tra i 16 e i 24 anni ne porta o ne ha portato uno. Viceversa, tra le persone con più di 75 anni, non ve n'è in pratica neanche una che abbia portato un apparecchio per i denti.

Sin da piccoli

Durante la giornata, i bambini piccoli possono giocare a pulirsi i denti. In questo modo imparano presto a prendersi sistematicamente cura dei loro denti. I genitori potrebbero pulirsi i denti davanti ai bambini, che saranno così invogliati a imitarli. Ad ogni modo, la sera prima di andare a dormire, i denti dei più piccoli vanno puliti accuratamente da un adulto.

I denti in cambio della fede nuziale

In Europa, nella prima metà del XX secolo, vi era l'abitudine che prima del matrimonio una donna si facesse strappare tutti i denti, che venivano sostituiti da una protesi totale. In questo modo, i mariti si evitavano costose cure odontoiatriche.

Lo spazzolino non va mai in vacanza

Nei paesi esotici, meta di molti vacanzieri, spesso l'acqua del rubinetto è rischiosa per la salute. Neanche in questi casi, però, si dovrebbe rinunciare a pulirsi i denti, utilizzando per esempio un dentifricio che fa poca schiuma e quindi non richiede molta acqua per sciacquare la bocca. Per non correre rischi, comunque, conviene acquistare acqua in bottiglia, da tenere vicino al lavandino.

Il biberon fa male

Succhiare in continuazione il biberon favorisce l'insorgenza della carie e le malposizioni dei denti, della mascella e della mandibola. Per questa ragione, i dentisti SSO consigliano di insegnare ai bambini a bere dalla tazza dall'ottavo mese di vita.

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

di erosioni o di un rischio elevato di erosione, lo smalto può subire abrasioni durante la pulizia dei denti. In questo caso, è opportuno parlarne con il dentista, che può proporre misure specifiche. Solo in caso di rischio elevato di erosione, comunque, si rendono necessarie misure speciali. Sottoponendosi regolarmente a un controllo dal dentista, è possibile identificare per tempo le erosioni e cambiare abitudini.

La saliva neutralizza gli acidi

La saliva è preziosa per i denti: da un lato contiene sali minerali che induriscono lo smalto, dall'altro neutralizza gli acidi. Una gomma da masticare che risparmia i denti favorisce la salivazione, anche se non sostituisce la pulizia dei denti. È molto importante lavarsi i denti prima di andare a dormire, perché di notte la salivazione diminuisce.

E da bere?

Per dissetarsi, le bibite che non danneggiano i denti sono l'acqua e il tè non zuccherato. In Svizzera, l'acqua del rubinetto è di ottima qualità ed è disponibile in pratica ovunque. Rinunciare alle bevande zuccherate come le bibite gassate, i tè freddi o gli sciroppi non fa bene solo alla salute orale: queste bevande, infatti, hanno un contenuto di zuccheri pari a 20-30 cubetti di zucchero per litro e non fanno bene neanche alla salute in generale. Chi non riesce a rinunciare alle bevande zuccherate dovrebbe perlomeno evitare di sorseggiarle lentamente.

