

CONSIGLIO

Dal dentista senza paura



Tutti rilassati sulla poltrona del dentista, anche i pazienti ansiosi! La paura del dentista si può superare. (Foto: Fotolia)

Quando andate dal dentista provate un certo disagio? Anche se ormai i trattamenti odontoiatrici sono praticamente indolori, quasi un paziente su dieci ha molta paura del dentista. Eppure una soluzione c'è: parlatene con il vostro dentista, vi potrà senz'altro aiutare!

La paura del dentista è una realtà: stando a un sondaggio d'opinione condotto dalla SSO nel 2010, quasi la metà degli svizzeri prova una sensazione spiacevole quando va dal dentista, il 9% ha addirittura molta paura dei trattamenti odontoiatrici. Dai dentisti SSO, però, i pazienti ansiosi sono in buone mani: già durante la loro formazione, infatti, i medici dentisti SSO imparano a gestire i pazienti che hanno paura. Sanno che in questi casi è necessaria una buona dose di pazienza, di attenzione e di fiducia reciproca.

Informare il dentista

I pazienti ansiosi dovrebbero accennare alle loro paure già quando fissano l'appuntamento. In questo modo, il dentista si riserverà più tempo per la visita, adeguando le cure alle esigenze del paziente. Se il dentista è consapevole delle paure del paziente, lo tratterà con particolare atten-

>> Continua a pagina 2

> 3'255 Il 31 dicembre 2011 erano 3'255 i dentisti svizzeri, titolari di uno studio, membri della Società svizzera odontoiatri SSO. I dentisti SSO si impegnano a favore della qualità: seguono regolarmente corsi di perfezionamento professionale, applicano le direttive in materia di qualità e si rifanno a un'etica che mette in primo piano il benessere del paziente. I dentisti SSO offrono trattamenti di alta qualità e all'avanguardia.

zione. Spesso basta spiegare dettagliatamente in che cosa consisterà il trattamento, illustrando le varie tappe e mostrando quali strumenti verranno utilizzati, per togliere la paura: in questo modo il paziente sa cosa aspettarsi.

Metodi per superare la paura del dentista

In caso di trattamenti su pazienti ansiosi, il medico dentista può procedere in diversi modi. Alcune misure sono semplici, ma efficaci: il paziente e il dentista possono accordarsi su alcuni segnali per indicare al medico di interrompere il trattamento e per permettere al paziente di riprendere fiato. Un'altra strategia efficace consiste nel distrarre il paziente: un audiolibro o della musica possono aiutarlo a pensare ad altro!

Per i pazienti che hanno una paura estrema del dentista esistono delle terapie comportamentali specifiche: le tecniche di rilassamento come il training autogeno o le tecniche speciali di respirazione, per esempio, permettono di tenere sotto controllo le paure. Anche l'ipnosi o l'agopuntura contribuiscono a ridurre lo stress e a rilassarsi.

Prima del trattamento, il dentista può inoltre somministrare al paziente un calmante, che causa una leggera sonnolenza e toglie l'ansia. In alternativa, si può optare per una leggera narcosi con il gas esilarante. Come ultima ratio si può ricorrere all'anestesia generale, che però è indicata solo in poche circostanze, per esempio in caso di interventi di una certa portata sui bambini o in situazioni di urgenza.

Insegnare ai bambini a non aver paura del dentista

I genitori possono contribuire a creare le condizioni ideali affinché i loro bambini non abbiano paura del dentista: le buone esperienze fatte durante l'infanzia influenzano positivamente la nostra immagine delle visite dal dentista! Non raccontate al vostro bambino le esperienze spiacevoli che avete vissuto, bensì il beneficio che vi hanno dato le cure del dentista. Portate i vostri figli con voi quando andate dal dentista: in tal modo impareranno a conoscere lo studio. Mettetevi d'accordo con il vostro medico di famiglia!

BLEACHING

Bleaching: a casa o nello studio del dentista?

Chi non vorrebbe avere un sorriso smagliante? Su internet e in commercio si trovano prodotti a poco prezzo che promettono di realizzare questo sogno. Prima di iniziare a sbiancare i vostri denti, però, dovrete parlarne con il vostro dentista.

Lo sbiancamento dei denti, ossia il bleaching, aiuta ad avere denti candidi... a patto di avere gengive e denti sani. Per sottoporsi a questo trattamento occorre avere una dentatura priva di carie e possibilmente «intatta» (ossia che non abbia subito trattamenti), perchè il bleaching non funziona sulle superfici in ceramica o resina. Prima di iniziare il trattamento, è quindi meglio consultare il dentista, che è la persona più adatta per valutare se lo sbiancamento dei denti fa al caso vostro.

Home bleaching

Con l'home bleaching, ossia eseguendo il trattamento a casa, si ottengono risultati soddisfacenti a patto di essere seguiti da un dentista. Nel suo studio, il medico dentista prende l'impronta e fa confezionare una mascherina in silicone. La mascherina viene riempita con una sostanza sbiancante e portata da una a due ore al giorno. Si tratta di una procedura sicura: a parte un'eventuale ipersensibilità dei denti subito dopo lo sbiancamento, di solito non si hanno effetti collaterali.

Power bleaching

Le sostanze con un'alta percentuale di sbiancanti non sono in commercio e vanno usate solo da chi se ne intende, ossia dal dentista. Per eseguire il power bleaching nello studio dentistico, il paziente è dapprima sottoposto a una se-

duta di igiene orale per rimuovere il tartaro. In seguito, i denti vengono asciugati e ricoperti con una pasta o un gel contenenti un'alta concentrazione di sbiancanti. La pasta viene lasciata agire alcuni minuti e poi esposta a una fonte luminosa per aumentare l'efficacia del trattamento. Un power bleaching dura meno di un home bleaching, ma spesso anche il suo effetto è più limitato nel tempo.

Prodotti per il bleaching disponibili sul mercato

Sbiancare i denti con l'aiuto di strisce, paste, lacche o gel che si trovano in commercio è meno efficace che sottoporsi a un trattamento sotto la supervisione del dentista. Tutti questi prodotti, tra l'altro, sono un po' scomodi: le strisce, per esempio, si spostano facilmente. I dentisti SSO sconsigliano inoltre vivamente di ricorrere ai «metodi della nonna» come il bicarbonato o il limone, che possono danneggiare la superficie dei denti.

Farsi sbiancare i denti in maniera professionale ha il suo prezzo. Un trattamento di home bleaching o di power bleaching costa tra i 500 e i 1'000 franchi. Chi non può permetterselo o non vuole spendere così tanto, dev'essere consapevole che i metodi meno cari sono anche meno efficaci... e il loro effetto svanisce prima!



L'home bleaching è sicuro e i suoi effetti durano a lungo. (Foto: iStockphoto.com)



Non tutti gli zuccheri danneggiano i denti: ci sono anche tipi di zuccheri «amici dei denti».
(Foto: Azione Salvadenti)

PROFILASSI

Amico dei denti = senza zucchero = dolcificanti artificiali?



Secondo un'opinione diffusa, i prodotti «amici dei denti» vengono dolcificati con edulcoranti artificiali. «Senza zucchero», però, non significa necessariamente «amico dei denti»! Inoltre ci sono anche prodotti zuccherati che possono fregiarsi del marchio del dentino felice sotto l'ombrello.

I prodotti con il dentino felice sotto l'ombrello sono «amici dei denti»: garantito!

Per potersi fregiare del marchio del dentino felice sotto l'ombrello, i prodotti devono essere testati scientificamente. In tal modo, l'associazione di utilità pubblica Azione Salvadenti può garantire che si tratta effettivamente di articoli che non danneggiano i denti. Il dentino sotto l'ombrello, infatti, è sinonimo di denti felici! Molti consumatori sono dell'idea che, nei prodotti «amici dei denti», lo zucchero venga sostituito da edulcoranti artificiali. In realtà, ci sono molti modi per dolcificare un prodotto.

Gli zuccheri

La maggioranza degli alimenti dolci viene edulcorata con il saccarosio (zucchero raffinato), il glucosio (zucchero d'uva), il fruttosio (zucchero della frutta) o il lattosio (zucchero del latte). Tutti

>> Continua a pagina 4

COSA SI USA PER DOLCIFICARE?

ZUCCHERI

Saccarosio
Glucosio
Fruttosio
Lattosio
Maltosio
Isomaltulosio
Tagatosio

Provenienza

Ricavati dalle barbabietole da zucchero, dal mais, dal lattosio e dall'amido

Contenuto calorico

Circa 4 kcal/g
Tagatosio circa 1,5 kcal/g

Proprietà

L'isomaltulosio e il tagatosio sono amici dei denti, tutti gli altri zuccheri sono cariogeni

POLIOLI

Xilitolo
Sorbitolo
Isomalto
Maltitolo
Mannitolo
Eritritolo
Lattitolo

Provenienza

Ricavati dalle barbabietole da zucchero, dall'amido, dal mais e dal lattosio

Contenuto calorico

Circa 2,4 kcal/g
Eritritolo 0 kcal/g

Proprietà

- Amico dei denti
- Adatto ai diabetici
- Basso contenuto calorico
- Mantiene bassa la glicemia
- Un consumo eccessivo può avere effetti lassativi

DOLCIFICANTI

Ciclamato
Aspartame
Acesulfame K
Neoesperidina DC
Sucralosio
Saccarina
Taumatina

Provenienza

Prodotto chimico

Contenuto calorico

Privo di calorie

Proprietà

- Amico dei denti
- Adatto ai diabetici
- Privo di calorie
- Ininfluenza sulla glicemia
- Nessun effetto lassativo

= cariogeno = amico dei denti

I giovani svizzeri in cima alla classifica

I giovani svizzeri si prendono cura dei loro denti. Da un sondaggio condotto in 39 paesi dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) sulle abitudini dei giovani in materia di igiene orale, la Svizzera ha ottenuto ottimi risultati: circa il 90% dei ragazzi e delle ragazze tra gli 11 e i 15 anni si lavano i denti più volte al giorno.

Un'idea regalo per Natale?

Per Natale regalate un bel sorriso ai vostri cari: sotto l'albero mettete uno spazzolino elettrico a ultrasuoni. Questi apparecchi sono di grande aiuto nell'igiene quotidiana: puliscono a fondo i denti e risparmiano le gengive!

L'Azione Salute orale 2012

La nuova campagna di Salute orale Svizzera si rivolge agli adolescenti: con esperimenti da fare a scuola, il sito Facebook «Keep smiling» e un concorso online, si vogliono sensibilizzare i teenager a curare la loro igiene orale: www.boccasana.ch.

Servizio urgenze SSO

Sta per ricominciare la stagione del divertimento su sci, slitte e pattini. Attenzione però: basta una caduta e un dente può vacillare, fratturarsi o addirittura uscire dal suo alveolo. I servizi urgenze delle sezioni cantonali della SSO sono a vostra disposizione anche d'inverno. Sul sito www.sso.ch sotto «Urgenze» troverete tutti i numeri telefonici del caso.

Respirare dalla bocca non fa bene

Chi respira sempre dalla bocca rischia di seccare il cavo orale e favorire l'insorgenza della carie e le gengiviti. Nei bambini, la respirazione orale può addirittura influenzare negativamente lo sviluppo della mandibola o della mascella. Insegnate dunque al vostro bambino a respirare consapevolmente dal naso. Se non ci riesce, consultate un otorino.

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

questi tipi di zucchero provocano la carie. Da qualche tempo, però, esistono anche dei tipi di zucchero «amici dei denti», come l'isomaltulosio e il tagatosio, che i batteri presenti nel cavo orale non riescono a trasformare in acidi e che quindi non sono cariogeni.

I surrogati dello zucchero

I surrogati dello zucchero, detti anche polioli, sono sostanze di origine naturale, in parte prodotti a partire dalle barbabietole, dall'amido, dal mais o dal lattosio. Essi, tuttavia, non vengono metabolizzati come gli zuccheri comuni, quindi non sono cariogeni e hanno un valore calorico inferiore rispetto allo zucchero. Avendo un volume simile e un potere dolcificante paragonabile a quello dello zucchero raffinato, i polioli vengono spesso utilizzati come suo surrogato.

I dolcificanti

I dolcificanti sono prodotti sintetici con un alto potere edulcorante. Tuttavia, diversamente dai surrogati dello zucchero, i dolcificanti non sono zuccheri né composti di zuccheri. Generalmente vengono utilizzati solo per dolcificare perché hanno un volume minore dello zucchero, ma un potere edulcorante elevato.

I prodotti «amici dei denti» possono quindi anche contenere zucchero, visto che esistono dei tipi di zucchero che risparmiano i denti. Non tutti i prodotti con il marchio del dentino felice contengono dolcificanti artificiali, spesso vengono infatti usati i polioli. Il dentino felice è comunque una garanzia: quando lo vedete sorridere sotto l'ombrello su un imballaggio, significa che il prodotto è «amico dei denti»!

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, Rahel Brönnimann
Ideazione grafica Atelier Richner, Berna Layout Claudia Bernet, Berna Stampa Stämpfli Publikationen AG, Berna Fotografie Fotolia, iStockphoto, Azione Salvadenti Copyright SSO