

PROFILASSI

Tutto quello che dovete sapere per avere denti sani



Quale spazzolino pulisce meglio i denti? Come agisce il fluoruro? Masticare una gomma serve a prevenire la carie? Il medico dentista Adrian Lussi, specialista in odontoiatria preventiva, risponde a queste e altre domande sull'igiene orale.

Quando vanno puliti i denti?

I denti andrebbero puliti almeno due – ma meglio tre – volte al giorno, quindi la mattina, la sera e, possibilmente, anche a mezzogiorno. Chi non ha la possibilità di lavarsi i denti dopo pranzo o dopo uno spuntino contenente zucchero, può ricorrere a un collutorio o a una gomma da masticare che risparmia i denti. L'importante è lavarli la sera prima di coricarsi, perché di notte la salivazione

diminuisce e i denti non beneficiano degli effetti protettivi della saliva. In ogni caso, i denti vanno puliti a fondo una volta al giorno.

Quanto tempo bisogna dedicare alla pulizia dei denti?

Per pulire accuratamente i denti ci vogliono almeno due minuti, quindi più di quanto comune-

>> Continua a pagina 2

> 0,76 Un bambino sano produce circa 0,76 millilitri di saliva al minuto, mentre un adulto sano circa 0,3. La saliva contiene sostanze che proteggono i denti. Per questo motivo le persone che, in seguito a una malattia, hanno una salivazione ridotta, devono avere particolare cura dei loro denti.

mente si creda. Una clessidra o il cronometro del telefonino aiutano a capire quanto tempo si dedica alla pulizia dei denti.

Meglio uno spazzolino morbido o uno duro?

È preferibile usare uno spazzolino morbido. Quelli duri, infatti, non puliscono meglio i denti, ma danneggiano le gengive. Per evitare danni non bisogna esercitare troppa pressione con lo spazzolino.

Gli spazzolini elettrici puliscono meglio i denti degli spazzolini manuali?

Rispetto agli spazzolini manuali, quelli elettrici puliscono un po' meglio. Tuttavia, anche con uno spazzolino manuale si possono pulire bene i denti ed evitare la carie.

Che differenze ci sono tra i vari spazzolini elettrici?

Spesso, a un paziente che decide di acquistare uno spazzolino elettrico si consigliano quelli a ultrasuoni, che eseguono circa 250 movimenti al secondo. Grazie a questi movimenti ad alta frequenza, si riescono a rimuovere anche i batteri dagli spazi interdentali. Anche gli spazzolini che eseguono movimenti rotatori puliscono bene i denti. Indipendentemente dal modello scelto, l'importante è utilizzare correttamente lo spazzolino.



Con lo spazzolino a ultrasuoni bisogna fare gli stessi movimenti che si fanno con uno spazzolino manuale?

No. Con uno spazzolino manuale bisogna fare dei piccoli movimenti rotatori o verticali (su e giù), mentre con uno spazzolino elettrico a ultrasuoni bisogna appoggiare la testina sulla superficie del dente o sul bordo gengivale e poi passare lentamente su ogni dente senza esercitare pressione, soffermandosi circa tre secondi su ciascun dente. L'importante è pulire sistematicamente tutti i denti e questo indipendentemente dal fatto che si usi uno spazzolino manuale o elettrico. Personalmente consiglio di seguire il principio: prima le superfici masticatorie, poi quelle esterne e infine quelle interne.

Qual è il dentifricio migliore?

L'ideale è un dentifricio contenente fluoruro, che è certamente la cosa più importante per proteggere i denti dalla carie. Negli ultimi decenni in Svizzera la carie è diminuita sensibilmente proprio grazie all'ampia diffusione dei dentifrici contenenti fluoruro. Conviene inoltre usare un dentifricio non abrasivo. In caso di dubbi, chiedere consiglio al proprio medico dentista o all'igienista dentale.



C'è chi dice che il fluoruro è velenoso o dannoso per il corpo.

È vero?

No. Il fluoruro è un oligoelemento, un sale, e non va confuso con il gas fluoro. In natura il fluoruro è presente nell'acqua e infatti è contenuto anche in molte acque minerali e in parte anche nell'acqua potabile. Anche il tè nero contiene per natura fluoruro. Il fluoruro rende i denti più resistenti agli acidi e inibisce la proliferazione dei batteri della placca, che causano la carie.

Ha senso masticare una gomma quando si è fuori casa e non ci si può lavare i denti?

Certo, masticando regolarmente una gomma senza zucchero si previene la carie, perché la masticazione stimola la salivazione. La saliva neutralizza gli acidi dannosi per i denti, rimuove i resti di cibo che si trovano nel cavo orale e apporta sostanze minerali ai denti. Stimolando regolarmente la produzione per 10-20 minuti dopo un pasto o il consumo di una bevanda, il rischio di carie diminuisce. Tuttavia i denti vanno puliti almeno due volte al giorno con uno spazzolino e il dentifricio.

E il filo interdentale? Va usato prima o dopo la pulizia dei denti?

Molti danni ai denti si riscontrano negli spazi interdentali, dove lo spazzolino non riesce – o riesce solo in parte – a rimuovere la placca. Per questo motivo, prima di lavare i denti è consigliabile pulire gli spazi interdentali con un altro mezzo ausiliario, ossia con il filo interdentale, gli scovolini o gli appositi stuzzicadenti. Gli scovolini puliscono meglio gli spazi interdentali e sono più facili da usare rispetto al filo interdentale. Per sapere come usare questi mezzi ausiliari conviene rivolgersi al proprio medico dentista o all'igienista dentale.

Ci sono alimenti particolarmente dannosi per i denti?

Il nemico numero uno dei denti è lo zucchero. Nella placca che si forma sui denti viene trasformato in acidi, che attaccano la superficie del dente provocando la carie. Bisognerebbe consumare un solo dolce zuccherato al giorno e subito dopo pulire i denti. In questo modo lo zucchero non resta a lungo a contatto con la superficie dei denti. Gli acidi contenuti negli alimenti e nelle bibite, tuttavia, possono attaccare direttamente i denti, provocando erosioni. Le bibite energetiche e quelle gassate e zuccherate come la Coca Cola o la gazzosa contengono molti acidi, così come i succhi di frutta (in particolare il succo di pompelmo). L'acqua minerale o del rubinetto (a cui non va però aggiunto succo di limone) è sana e non dà problemi. I medici dentisti possono dare consigli utili ai pazienti per evitare le erosioni.

È vero che i dolci che risparmiano i denti non sono dannosi?

I prodotti su cui figura la scritta «risparmia i denti» o «amico dei denti» possono essere consumati senza problemi e spesso sulle loro confezioni si trova il simbolo del dentino felice sotto l'ombrello. Viceversa, gli alimenti con la dicitura «senza zucchero» possono contenere carboidrati in grado di aggredire i denti.

Che effetti ha il fumo sui denti?

Il consumo di tabacco danneggia il cavo orale e i denti, aumenta il rischio di contrarre tumori del cavo orale e di soffrire di gengiviti, danneggia le mucose orali, altera il senso del gusto e favorisce l'insorgenza della carie. Chi desidera smettere di fumare può farsi consigliare dal team del proprio studio medico dentistico. Lo stato generale di salute orale di una persona che riesce a smettere di fumare migliora molto in fretta, indipendentemente che abbia fumato per anni o solo per alcuni mesi.

Ogni quanto conviene andare dall'igienista dentale?

Dipende dal singolo e dalla sua situazione personale, quindi da una a più volte all'anno. Si consiglia di farsi spiegare dall'igienista il proprio intervallo di recall, ossia ogni quanto tornare dall'igienista.



Chi è Adrian Lussi?

Adrian Lussi, medico dentista e ingegnere chimico ETH Zurigo, è un esperto in odontoiatria conservativa e preventiva, oltre che un eminente ricercatore in area germanofona nel campo della carie. Per oltre trent'anni, il dr. Lussi si è dedicato alla ricerca e all'insegnamento presso la Clinica di odontoiatria conservativa, preventiva e pediatrica dell'università di Berna. Adrian Lussi ha scritto oltre 400 articoli scientifici, pubblicato parecchi libri ed è stato insignito di numerosi premi rinomati per la ricerca nel campo della cariologia.

Di tutto un po'

Video: consigli per avere denti sani

Qual è il segreto del modello svizzero di odontoiatria, che ha dato ottimi risultati? Un nuovo video della SSO spiega quanto sia importante la prevenzione. Chi pulisce a fondo i denti con un dentifricio contenente fluoruro, segue una dieta sana per i denti e si sottopone regolarmente a visite di controllo dal medico dentista mantiene sani i denti e il cavo orale. Il video è disponibile al seguente indirizzo: www.erfolgsmodell-zahnmedizin.ch/erklaervideo

#rainbowteeth

Mettere lo smalto sui denti invece che sulle unghie? Su Instagram si vedono sempre più persone con i denti colorati. Un'azienda di New York ha infatti creato uno smalto che permette di colorare i denti per una durata massima di 24 ore. Tuttavia, anche se lo smalto si toglie facilmente con il dentifricio, non è ancora chiaro se sia veramente innocuo per i denti e per la salute.

Musica per... i vostri denti!

Andare dal medico dentista vi spaventa o vi mette sotto stress? Provate ad ascoltare musica! Da uno studio condotto all'università di Zurigo emerge che, dopo aver ascoltato musica, la paura e lo stress dei pazienti dei medici dentisti diminuiscono sensibilmente.

I cereali integrali riducono il rischio di carie

I cereali integrali fanno meglio alla salute e rendono più sani anche i denti. Uno studio dell'OMS, l'Organizzazione mondiale della sanità, ha dimostrato che i cereali raffinati presenti negli alimenti aumentano il rischio di carie. I cibi contenenti amidi che vengono digeriti lentamente, come i prodotti integrali o i legumi, sembrerebbero essere meno dannosi per i denti rispetto agli alimenti contenenti amidi facilmente digeribili, come quelli contenuti nel pane bianco, nei biscotti e nelle torte.

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

CURE DENTARIE

Quando i denti del giudizio non fanno... giudizio

I denti del giudizio sono gli ultimi a spuntare nel cavo orale dell'uomo. Generalmente fanno la loro comparsa nella tarda adolescenza. Il medico dentista è la persona più adatta a decidere se e quando estrarli.

Per evitare che creino problemi, a molte persone i denti del giudizio vengono estratti preventivamente: può infatti succedere che si incuneino, si infiammino o non abbiano posto a sufficienza nell'osso, causando così dolori di deglutizione, di dizione e di masticazione.

Prima si tolgono meglio è!

L'estrazione dei denti del giudizio è l'intervento più frequente eseguito nel cavo orale e generalmente non comporta complicazioni. Idealmente andrebbero tolti prima dei 25 anni, perché l'estrazione è facilitata dal fatto che le radici non sono ancora completamente sviluppate.

Inoltre a questa età il rischio di danneggiare un nervo è minore.

Non sempre, però, si rende necessaria l'estrazione dei denti del giudizio. Se hanno spazio a sufficienza e se si possono pulire facilmente, si possono lasciare dove sono. Il medico dentista è in grado di valutare questi fattori. Se invece è consigliabile estrarre un dente del giudizio, il medico dentista informa il paziente sui rischi. Se dovesse ritenere il caso complicato, manderà il paziente da un dentista specializzato in chirurgia orale. Se i denti del giudizio devono essere estratti a causa di una malattia grave, l'operazione è coperta dall'assicurazione di base.

CARTOON



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

SSO

I nostri dentisti.

Impressum Commissione centrale d'informazione, Olivier Marmy / Servizio stampa e d'informazione SSO, casella postale, 3000 Berna 8 Redattrici responsabili Nina von Allmen, Andrea Renggli Ideazione grafica Atelier Richner, Berna Layout Claudia Bernet, Berna Stampa Stämpfli AG, Berna Copyright SSO