

SALUTE ORALE

## Wellness nello studio dentistico

Wellness nello studio medico dentistico? In che senso? Il termine «wellness» non significa altro che «sentirsi sani e in buona salute», quindi anche il dentista e il suo team possono contribuire a rendere il tempo che passate nel loro studio il più piacevole possibile.



Il sorriso è una lingua universale: comunica approvazione e simpatia.

Le assistenti dentali, le igieniste e i dentisti sanno che molti pazienti entrano nello studio dentistico con emozioni contrastanti. Spesso molti di loro si sentono a disagio al solo pensiero del dolore, dei rumori e degli odori dello studio. Cosa possono fare il dentista e il suo team per ridurre questo stress e per aiutare il paziente a rilassarsi, trasmettendogli una sensazione di... wellness?

Già il fatto di fissare l'appuntamento con il dentista può scatenare emozioni contrastanti, visto che andare dal dentista è più una necessità che un desiderio. Tuttavia, sia che si tratti di mal di denti o solo di rimuovere il tartaro, è indispensabile rivolgersi a un professionista. Il primo contatto telefonico con l'assistente dentale è importante e lei lo sa. Un'accoglienza calorosa e personalizzata dà al paziente la certezza di trovarsi nel posto giusto.

>> Continua alla pagina 2

---

**> 1 franco investito nel servizio dentario scolastico permette di risparmiare circa 14 franchi e 45 centesimi sui costi successivi per le cure odontoiatriche. Grazie al servizio dentario scolastico, ogni anno è quindi possibile risparmiare milioni sui costi di cura.**

### Un sorriso di benvenuto

Il giorno dell'appuntamento è arrivato e il paziente si reca nello studio dentistico. È la prima impressione quella che conta: sulla base delle sue emozioni e delle sue percezioni deciderà se tornare nello studio dentistico. L'intensità delle luci, i rumori, i colori o il modo in cui viene accolto dall'assistente dentale sono elementi importanti: un sorriso mostra al paziente che è il benvenuto.

L'assistente dentale porta il paziente in sala d'aspetto e lo prega di pazientare un momento. In uno studio dentistico, aspettare un po' è inevitabile: un trattamento dura più del previsto, vi è stata un'urgenza o un apparecchio ha avuto un guasto. In caso di attese superiori ai quindici minuti, il paziente va informato sui motivi del ritardo. Nella maggioranza dei casi i pazienti si dimostrano comprensivi. Se il dentista è in ritardo di mezz'ora, i pazienti vengono informati di persona o per telefono, in modo che possano utilizzare al meglio i tempi d'attesa.

### In sala d'aspetto come a casa vostra

La sala d'aspetto dovrebbe invitare il paziente a rilassarsi. A tale scopo, bisogna che sia arredata con gusto, con poltroncine coi braccioli, una scelta di giornali e riviste recenti, giocattoli per i bambini, quadri... in poche parole, che offra qualcosa a tutte le fasce d'età, esattamente come le sale d'aspetto degli studi medici. A molti pazienti piace inoltre avere la possibilità di bere un bicchiere d'acqua fresca.

Poi arriva il momento in cui il paziente viene chiamato alla poltrona. L'assistente dentale o il dentista lo aiutano a mettersi il più comodo possibile. Qualche parola gentile e il sostegno per la testa aiutano il paziente a dimenticare eventuali paure e a rilassarsi. In tal modo si creano le condizioni per un trattamento piacevole in un'atmosfera tranquilla.

### Una buona comunicazione crea fiducia

Prima di cominciare, il dentista spiega lo scopo del trattamento e la procedura che intende seguire, se necessario continua a spiegare anche mentre lavora sul paziente. Una buona comunicazione tra dentista e paziente rinalda la fiducia reciproca. Il paziente deve poter far domande al dentista o esprimere le sue impressioni. Se capisce le varie fasi del trattamento e si sente compreso dal dentista, la sua sensazione di benessere aumenta.

Se, dopo un trattamento delicato eseguito di venerdì, il dentista dà al paziente il suo numero di telefono, dove il paziente lo può raggiungere in caso di bisogno durante il fine settimana, quest'ultimo si sente più sicuro e certamente non abuserà di questa possibilità. È questo il tipo di wellness che, come pazienti, vi potete aspettare in uno studio dentistico SSO: trattamenti odontoiatrici d'avanguardia e la sensazione di essere quasi a casa.



Una spiegazione chiara delle varie fasi del trattamento assicura trasparenza e fiducia.

P.S. I dentisti e i pazienti non interpretano sempre allo stesso modo il termine «urgenza». Cercate di capire se il vostro dentista decide di ricevervi di notte o durante il fine settimana solo nei casi veramente urgenti e non dimenticate che nella vostra regione vi è sempre un dentista di turno.

## Cos'è la gengivite?

La gengiva si infiamma quando i batteri della placca, moltiplicandosi producono acidi e in parte morendo, liberano tossine che penetrano nell'epitelio del solco gengivale (formato dalle cellule epiteliali che aderiscono al colletto del dente) e ne diminuiscono la coesione. Anche un sanguinamento durante la pulizia dei denti sta a indicare la presenza di un'infezione. Solo di rado la gengivite provoca dolori. Se la placca viene eliminata accuratamente una volta al giorno, l'infezione e il sanguinamento spariscono nello spazio di pochi giorni. In caso di cattiva igiene orale, se per anni grandi quantità di placca sono costantemente a contatto con le cellule epiteliali, l'infezione si estende fino all'osso e alla membrana parodontale e la gengivite si trasforma in parodontite.



«Che fare quando sanguinano le gengive?» Questa domanda, accompagnata dalla foto di un pomodoro, è stata affrontata nella campagna SSO del 2007.

# Il servizio dentario scolastico fa scuola

Il servizio dentario scolastico è lo strumento fondamentale per la profilassi e le cure dei denti di bambini e giovani. La Società svizzera di odontologia e stomatologia SSO si impegna a fondo in questo settore e sostiene i comuni e le autorità con consigli e raccomandazioni pratiche sulla profilassi della carie e sull'organizzazione del servizio dentario scolastico.

In tutti i cantoni sono in vigore leggi, ordinanze e decreti che disciplinano l'organizzazione e l'attuazione pratica del servizio dentario scolastico. In alcuni cantoni si tratta di disposizioni vincolanti, ma nella maggior parte dei casi di normative quadro. La Società svizzera di odontologia e stomatologia SSO si impegna affinché gli enti responsabili dell'attuazione delle misure in materia di prevenzione, delle visite di controllo e dell'accesso a tutti ai trattamenti odontoiatrici siano sempre all'avanguardia. Uno degli obiettivi principali della SSO nell'ambito del servizio dentario scolastico è motivare gli allievi a curare in maniera regolare e accurata la propria igiene orale. Questo servizio garantisce che tutti i bambini e i giovani abbiano le stesse possibilità di mantenere sani i propri denti, perché una volta malati, i denti non guariscono più e anche i denti riparati vanno curati tutta la vita.

## Il principio dei tre pilastri

In medicina dentaria, la prevenzione poggia su tre pilastri: l'alimentazione, la fluoroprofilassi e una corretta igiene orale. I danni causati dalla carie ai denti vanno curati immediatamente perché in caso contrario possono provocare ascessi, che potrebbero causare la perdita prematura di un dente. In linea di massima, i costi delle cure dentarie sono a carico dei genitori. Tuttavia, siccome ciò non è sempre possibile, la SSO consiglia le autorità comunali di stanziare dei contributi per aiutare le famiglie in difficoltà a pagare queste cure estremamente importanti. Con il loro impegno a favore del servizio dentario scolastico, i medici dentisti, le cliniche dentarie scolastiche, molte operatrici di prevenzione dentaria attive a tempo parziale e diversi docenti svolgono un compito



Quando un bambino ha capito una cosa, l'ha capita per tutta la vita.

sociale a favore di tutta la collettività. I loro sforzi, inoltre, permettono di risparmiare sui costi per la cura dei danni evitabili ai denti.

## I tre pilastri della profilassi

### 1. L'alimentazione

Con un'alimentazione povera di zuccheri e rinunciando a cibi e bevande zuccherati tra un pasto e l'altro, i batteri della placca non hanno la possibilità di trasformare gli zuccheri in acidi, responsabili della carie.

### 2. La fluoroprofilassi

L'apporto regolare di fluoruri nella cavità orale, tramite dentifrici al fluoro e sale fluorato, favorisce la remineralizzazione delle decalcificazioni causate dalla carie e riduce la formazione degli acidi, che causano la carie.

### 3. Un'igiene orale corretta

Un'igiene orale corretta e regolare elimina i depositi batterici, i cui prodotti del metabolismo sono responsabili della carie e delle malattie del parodonto, come le gengiviti e le parodontiti.

### Risciacqui orali

Le acque dentifriche servono a rinfrescare la bocca e non hanno alcun effetto terapeutico o preventivo; l'aggiunta di essenze di piante aromatiche può avere un effetto benefico sulle gengive. I collutori medicinali contengono una concentrazione minima di fluoruri e permettono di ridurre la carie dal 30 al 50%.

### Dentifrici

I dentifrici contengono agenti pulenti, sostanze leganti, umettanti e conservanti, sostanze aromatizzanti, coloranti, acqua, tensidi e sostanze attive. I dentifrici dovrebbero contenere fluoruri, in modo da garantire una protezione ottimale contro la carie, e non essere troppo abrasivi. Controllate il «valore RDA» (abbreviazione inglese di «Relative Dentine Abrasivity»), che indica il grado di abrasività del dentifricio: più è basso e meno danneggia lo smalto.

### Parodontite

La parodontite è un'inflammazione del parodonto, cioè dell'organo di sostegno del dente (gengiva, legamento parodontale, cemento radicolare e osso alveolare). Il primo segno di parodontite è il sanguinamento delle gengive. Una gengivite trascurata può estendersi a tutto il parodonto: si creano così le tasche gengivali, poi viene intaccato l'alveolo osseo finché il dente non ha più nessuna tenuta e cade. Spesso questo processo dura anni ed è per lo più indolore. La causa principale della parodontite è la placca batterica.

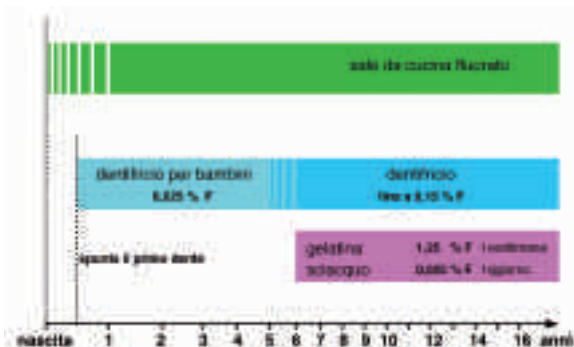
### Infortunio da masticazione

Se masticando un cibo duro si danneggia un dente, siamo di fronte a un infortunio solo qualora esso sia stato causato da un «fattore esterno straordinario». Un frammento di cartilagine in un salame, ad esempio, non è straordinario e di conseguenza il danno al dente non va considerato un infortunio; viceversa, se il frammento di cartilagine si trova in una salsiccia di vitello morbida (tipo Bratwurst), siamo di fronte a un infortunio perché il consumatore non dovrebbe aspettarsi un corpo estraneo di quel genere in una salsiccia di vitello.

Per ulteriori informazioni su questi temi: <http://www.sso.ch>

# I fluoruri sono ancora di moda?

Per prevenire in maniera efficace la carie è tuttora indispensabile lavarsi i denti con lo spazzolino e con dentifrici e gelatina al fluoro, che agiscono direttamente sulla superficie dei denti e poi vengono sputati. A partire dai 6 anni, la SSO raccomanda di usare, una volta alla settimana, un gelatina contenente l'1,25% di fluoro. Dopo averlo applicato localmente, il gelatina va sputato, senza però sciacquare la bocca. Nell'ora successiva al trattamento, evitare di mangiare e di bere. In questo modo il fluoruro agisce più a lungo sullo smalto e aumenta la resistenza dei denti alla carie. Invece di usare una volta alla settimana il gelatina, si può anche sciacquare tutti i giorni la bocca con una soluzione contenente dallo 0,02 allo 0,03% di fluoruro. I risciacqui, però, non sostituiscono la pulizia dei denti con lo spazzolino! Agli adolescenti che portano un apparecchio ortodontico si consiglia di sciacquare



tutti i giorni i denti con una soluzione contenente fluoruro e di usare il gelatina al fluoro una volta alla settimana. Oltre all'uso del dentifricio e del gelatina al fluoro, si raccomanda inoltre di usare sempre sale da cucina fluorato (i pacchetti di JuraSel con la striscia verde, che contengono lo 0,025% di fluoro). In questo modo, tutti i membri della famiglia approfittano di questa misura preventiva particolarmente economica. Nel caso in cui dobbiate limitare il consumo di sale, il vostro medico dentista SSO può senz'altro suggerirvi un'alternativa efficace.



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft  
Société Suisse d'Odonto-stomatologie  
Società Svizzera di Odontologia e Stomatologia  
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: atelierrichner.ch Layout: Marianne Kocher Stampa: Stämpfli Publikationen AG, Berna Fotografie: Keystone Copyright: SSO