



Un sorriso smagliante è soltanto uno degli effetti di un'igiene orale corretta

# Curare i denti per la propria salute (prima parte)

Immaginate di recarvi dal dentista perché avete scoperto una piccola lesione cariosa. Tuttavia invece di trapanare il dente egli vi cura in maniera totalmente indolore. Oppure in mancanza di un dente, anziché limare quelli vicini per posare un ponte, la sostituzione viene eseguita con un

impianto in titanio su cui viene posto un dente dall'aspetto assolutamente naturale.

Questi progressi della medicina dentaria rendono possibili trattamenti che sembravano solamente un sogno, ed è giusto che sia così in quanto i tempi in cui si pensava che una bella denta-

tura servisse soltanto a mostrare un bel sorriso sono lontani. Oggi, infatti, è risaputo che una dentatura curata è molto importante per la salute generale di ognuno di noi, ed ognuno può dare il suo apporto concreto al mantenimento dei propri denti.

## Denti malati fanno ammalare

Un semplice numero: nel corso della vita tritiamo con i nostri denti circa 20 tonnellate di cibo! Una dentatura non curata non costituisce tuttavia uno svantaggio solamente per la masticazione. Carie e infiammazioni croniche delle gengive, non trattate, sono un rischio per organi vitali, anche se nel cavo orale non ci si accorge di nulla e non si hanno dolori.

Sul margine gengivale di un dente affetto da malattia parodontale vi sono più batteri che non esseri umani sulla Terra! Attraverso la permanenza di questi portatori di malattie all'interno del corpo aumenta il rischio, fra l'altro, di malattie del sistema cardio-circolatorio e di infarto del miocardio; inoltre vi sono anche minacce di malattie del sistema respiratorio ed infiammazioni delle mucose del tratto gastro-intestinale.

Da questo si può capire come il microcosmo del dente possa influire su tutto il corpo umano ed è pertanto impossibile pensare

che una qualsiasi parte di esso possa funzionare indipendentemente dal resto.

## Evitare dolce e acido

Anche se il codice genetico ha una certa influenza, è ognuno di noi che ha nelle sue mani il potere di masticare con forza fino in età avanzata. Il mantenimento dei denti si basa infatti su un'alimentazione che li rispetti.

Lo zucchero è un nutrimento per gli agenti patogeni della carie, che lo trasformano in acidi che sciolgono i minerali contenuti nello smalto dei denti. In questo substrato indebolito entrano poi altri batteri che proseguono il lavoro di distruzione dall'interno.

Lo stesso effetto di dolciumi e cioccolata lo si trova anche in bombe caloriche a base di carboidrati come chips, pizza o salatini: infatti i cibi con amidi riscaldati distruggono lo smalto alla stessa maniera dello zucchero, per cui meglio dolciumi solo una volta al giorno e pulire i denti subito dopo.

Fondamentalmente i vostri denti vi saranno molto grati se fra un pasto e l'altro vi sia una pausa, tuttavia se proprio non si riesce a rinunciare ad uno spuntino meglio puntare su cibi crudi come verdure fresche, pane integrale, formaggio o noci.

Come detto, non solo i cibi contenenti carboidrati sono perico-

## Trybol fa bene

- ✓ previene le infiammazioni
- ✓ gengive sane
- ✓ contro l'alito cattivo
- ✓ sapore fresco
- ✓ contro la raucedine
- ✓ da 100 anni
- ✓ contro le afte
- ✓ molto efficace
- ✓ ricaricabile



Prodotto svizzero di qualità; ottenibile in farmacia e drogheria

losi per i denti, ma anche quelli con acidi possono distruggere lo smalto. In particolare troviamo in questa categoria succhi di frutta, tè freddo e bevande sportive ed energetiche: meglio pertanto spegnere la sete con acqua, tè non zuccherato o latte.

Non è tuttavia possibile e nemmeno sensato rinunciare a tutti i cibi che danneggiano i denti: frutta fresca oppure un'insalata condita con dell'aceto fanno pur sempre parte di un'alimentazione sana ed equilibrata, anche se in entrambe troviamo delle sostanze che possono attaccare lo smalto e provocarvi dei danni. Bastano tuttavia dei semplici rimedi per contrastare questi effetti nocivi, come per esempio risciacquare la bocca con acqua o latte dopo la loro ingestione, o meglio ancora con dei collutori a base di fluoruri. Attenzione però a non pulire i denti in questo momento: l'effetto degli acidi verrebbe infatti potenziato sullo smalto momentaneamente indebolito dallo sfregamento delle setole dello spazzolino sui denti.

Quando non si ha la possibilità di usufruire di tali rimedi si possono masticare delle gomme senza zucchero che, aumentando il flusso salivare, favoriscono una neutralizzazione degli acidi dando allo smalto dentario quei minerali che andrebbero persi. Pulire i denti resta comunque sempre la base di una buona igiene orale e la sola gomma da masticare, anche se senza zucchero, non può bastare a compensarne la mancanza: per cui appena possibile una pulizia corretta si impone.

### **Spazzolare dolcemente, ma in maniera efficiente**

Si consiglia di pulire i denti due volte al giorno con un dentifricio al fluoro. I fluoruri infatti induriscono lo smalto, lo rendono più resistente e favoriscono la rimineralizzazione. Alcuni dentifrici contengono poi anche sostanze

contro le colorazioni (per esempio quelli specifici per fumatori) o con un leggero effetto sbiancante: è tuttavia doveroso menzionare che queste sostanze sono piuttosto grezze, per cui possono striare lo smalto ottenendo come risultato il contrario di quanto ci si prefigge, innescando quindi un circolo vizioso che non giova assolutamente al dente. In ogni caso questo tipo di dentifrici a forte potere abrasivo è assolutamente sconsigliato per pazienti con problemi di gengivite, parodontopatie oppure colletti sensibili.

Durante l'igiene orale bisogna procedere in maniera sistematica, in modo da pulire ogni superficie di ogni dente. Il dentista o l'igienista possono aiutare ad istruire ogni paziente in maniera individuale e mirata affinché si trovi per ognuno il miglior sistema possibile: bisogna infatti fare molta attenzione a non procedere in maniera casuale e con troppa forza o energia, perché in questo caso si arrecherebbero solo danni sia ai denti che alle gengive. Con lo spazzolino manuale è sufficiente una pressione di pochi grammi: qualora non si riesca a mantenerla i moderni spazzolini elettrici, con il controllo integrato della forza che si applica, possono essere d'aiuto.

Lo spazzolino elettrico non pulisce tuttavia meglio di uno manuale, se usato in maniera appropriata è solamente più efficiente. Questa soluzione può anche essere di supporto in caso di temporanea o permanente impossibilità di usare in maniera corretta uno spazzolino manuale: sempre comunque lasciarsi istruire da personale qualificato per quanto riguarda il corretto utilizzo.

Med. dent.

Michele Guglielmini

Membro della Commissione  
di Informazione  
della Svizzera italiana



Mepha – farmaci al giusto prezzo, ad es. per  
**Contusioni, strappi,  
distorsioni**

## **Olfen Patch®**

### **A lunga durata d'azione**

- ▶ allevia i dolori e riduce i gonfiori
- ▶ antinfiammatorio
- ▶ efficace fino a 12 ore



Questo è un medicamento. Leggere il foglietto illustrativo. In vendita in farmacia.

Quelli con l'arcobaleno

**mepha** 