

## Lo sapevi che...

Molti sono i luoghi comuni riguardanti la nostra bocca, alle volte "miti e leggende" fortemente radicati nella nostra popolazione, altre volte leggerezze e disinformazioni che possono mettere a repentaglio la nostra salute. Oggi vorrei parlarvi, chiarendo alcuni concetti e sfatando miti che sono diventati ahimè abitudini quotidiane, di come fare vera **prevenzione** partendo dai nostri gesti quotidiani. Durante la "chiacchierata" in prima visita con i miei nuovi pazienti mi ritrovo a fare un vero e proprio lavaggio del cervello, e spesso trovo facce sbalordite e sorprese da tutte le nozioni che si nascondono dietro una bocca o una "semplice spazzolata di denti". Come ben sapete a noi igienisti dentali sta molto a cuore la salute di tutta la bocca, e non solo dei denti, quindi, ecco a voi la rubrica "lo sapevi che...":

### Lo sapevi che...

- Il 60% della popolazione italiana soffre di **parodontite** (malattia irreversibile dei tessuti di sostegno del dente che porta alla perdita dei denti) e non sa neppure di essere malata
- L'80% soffre di **gingivite** (infiammazione momentanea del tessuto gengivale) e non sa come curarla
- Il **sanguinamento** e il dolore gengivale è indice di infiammazione, un campanello d'allarme che il nostro corpo ci manda e non possiamo sottovalutarlo, bensì farsi controllare e spiegare il motivo che lo causa da un igienista dentale o dentista
- Le manovre di **igiene orale domiciliare** si effettuano 3 volte al giorno (dopo colazione, pranzo e soprattutto dopo cena) per 3 minuti, magari aiutandoci con una clessidra, con una app, ascoltando la nostra canzone preferita che abbia tale durata e con 3 strumenti: spazzolino, filo o scovolino e dentifricio. Possiamo anche aggiungere come completamento della nostra igiene un buon collutorio senza alcool
- Lo spazzolino manuale o elettrico che sia non è sufficiente nella detersione delle 5 facce del dente (occlusale, esterna, interna e le due interdentali) ma abbiamo bisogno necessariamente di strumenti interdentali, quali il filo, scovolini, flossette e stimolatori gengivali, da scegliere insieme allo specialista quale fa al vostro caso
- La **lingua** va **detersa** tanto quanto i denti, con il proprio spazzolino o spatole pulscilingua, poiché



Dott.ssa  
**Chiara Di Domenicantonio**  
Igienista

la si può paragonare ad un tappeto dove tra i suoi villi si nascondono batteri che danno cattivo odore se non rimossi con movimenti dalla base della lingua verso la punta per circa 10 volte sciacquando ripetutamente

- Solo dopo **20 minuti** dalla detersione dei denti, i nostri nemici batteri ripetono l'opera di **aggregazione** continua sui denti, più tempo rimangono incollati e maggiore diventa il loro potere dannoso e patogeno
- Lo **spazzolino** manuale o la testina dello spazzolino elettrico va **sostituito** dopo circa **2/3 mesi**, rimanendo quasi intatto altrimenti la punta consumata delle setole possono graffiare lo smalto dentale e non detergere efficacemente. Se invece le setole si aprono verso l'esterno che sia prima o alla scadenza, vi invito fortemente a chiedere al vostro igienista il motivo e rivedere insieme in studio la tecnica di spazzolamento corretto
- I denti non possono essere spazzolati, come dico sempre io, a fantasia ma con una **tecnica** ben **precisa**. Muovendo lo spazzolino manuale in orizzontale

corriamo il rischio di consumare denti e gengive, in verticale di spingere i batteri all'interno della nostra gengiva. L'ideale è fare delle rullate dalla gengiva verso il dente o creare dei cerchi sempre nello stesso verso o ancora eseguire delle vibrazioni. Mentre invece con lo spazzolino elettrico, testina tonda, bisogna rimanere circa 3 secondi per ogni faccia del dente

- Per salvaguardare lo smalto dentale è preferibile **attendere** circa **20/30 minuti** dall'assunzione dei pasti, specialmente dopo gli alimenti acidi (frutta, agrumi, aceto, vino, bevande gassate), per eseguire in tranquillità le manovre di igiene orale domiciliare dopo che la saliva ha ristabilito il normale pH
- Per prevenire le **erosioni dentali** consiglio di non tenere a lungo a contatto con i denti bevande e alimenti fortemente acidi, di non sorvegliare bevande e consumarle nel breve tempo, successivamente bere dell'acqua e attendere 20/30 minuti per spazzolare i denti
- Per **sbiancare** i denti è gravemente **dannoso** affidarsi al **rimedio casalingo**, ovvero una pasta a base di bicarbonato, alle volte con salvia, limone o aceto poiché crea delle erosioni irreversibili dello smalto che si consuma man mano e tende a far comparire il colore giallino della dentina sottostante, nonché creare dei graffi e in questo modo il dente si macchia maggiormente. Rivolgetevi quindi all'igienista dentale o dentista che vi saprà indicare come modificare il colore dei vostri denti in maniera sicura e senza danni
- L'**igiene orale professionale** comincia dalla nascita del primo dentino, informando la mamma di come fare prevenzione, fino alla protesi totale. Il consiglio è farsi controllare ed effettuare una seduta professionale almeno ogni 6 mesi, a seconda dei casi, per ridurre al minimo il rischio di infezioni, malattie ed infiammazioni di tutta la bocca
- I **pazienti a maggior rischio** sono quelli che devono necessariamente prestare più attenzione alla salute della loro bocca sia da casa che recandosi periodicamente in studio e sono cardiopatici, diabetici, immunodepressi, in gravidanza, chi fa uso di farmaci, fumatori, chiunque sia in uno stato di malattia. Tali situazioni possono essere aggravate trascurando la cura della bocca, al contrario, mantenendo in salute il cavo orale si migliora anche lo stato di salute generale, poiché la bocca è l'ingresso principale del nostro organismo

Dunque, ponendo l'attenzione a dei piccoli consigli quotidiani potremmo ottenere grandi risultati nel breve e lungo periodo. Ricordo anche che il sorriso è la miglior forma di comunicazione, non tardiamo allora a mantenerlo sano e bello sin da piccoli, basta poco.