



SST Clinica Odontoiatrica
RICERCA E INNOVAZIONE PER LA CURA DENTALE

8
consigli
*per mantenere
una bocca sana*

Un'accurata igiene orale è fondamentale non solo per la salute della tua bocca, ma anche per l'intero organismo.



I disturbi che coinvolgono il cavo orale, infatti, possono influire sia sullo stato di salute dei denti, delle gengive e delle mucose sia sull'equilibrio funzionale del corpo intero. La bocca è una immensa riserva di batteri che possono metastatizzare in altre parti del corpo.

Patologie che apparentemente possono sembrare dal punto di vista sistemico innocue - come la parodontite - possono diventare, se non curate in

maniera efficace e tempestiva, l'origine di ulteriori **complicanze** che coinvolgono l'intero organismo in soggetti suscettibili.

La lotta contro i batteri presenti nel cavo orale - tramite l'uso di un buon spazzolino, filo interdentale e collutorio - è un'operazione fondamentale che deve essere compiuta quotidianamente più volte al giorno.

Per ottenere una bocca sana, un sorriso brillante e protetto ti basterà seguire **otto semplici consigli.**



A close-up photograph of a woman's face, showing her nose, eyes, and a wide smile revealing her teeth. A toothbrush with green bristles and a white handle is positioned near her mouth, with a dollop of white toothpaste on the brush head. The background is a soft, out-of-focus light blue.

1 Corretta igiene quotidiana

Una corretta **igiene quotidiana**, soprattutto del cavo orale, è il primo passo per ottenere un sorriso a prova di batteri.

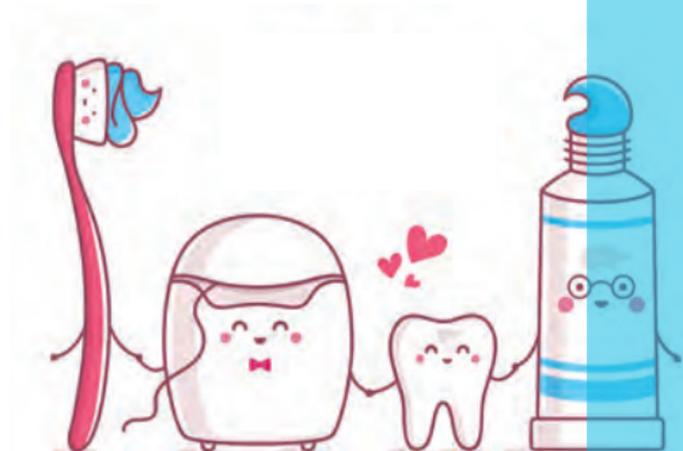
È fondamentale, prima di tutto, **lavare i denti** dopo ogni pasto (compresa la colazione) per prevenire l'insorgere di infezioni o, semplicemente, di carie e mantenere un alito sempre fresco e piacevole per se e gli altri.

Utilizza uno spazzolino con le setole nuove sintetiche e un dentifricio che possa combattere la placca in maniera efficace e specifico per le tue esigenze.

Se non sai quale prodotto scegliere, chiedi un consiglio al tuo dentista di fiducia che saprà indicarti il prodotto più adatto.

Quando spazzoli i denti non sfregare con eccessiva forza poiché potresti danneggiare i denti e le tue gengive, aprendo la porta a batteri ed eventuali infezioni.

*Ricorda inoltre di completare la tua routine di igiene con il **filo interdentale** che ti permetterà di raggiungere anche le fessure tra i denti che altrimenti non verrebbero pulite correttamente e uno sciacquo con **collutorio specifico per denti e gengive**.*





2 Sostituire lo spazzolino ogni 3 mesi

Lo **spazzolino** è tra i principali strumenti che consentono una corretta igiene orale: rimuove la placca batterica e i residui di cibo.

Sono disponibili in commercio svariate tipologie, garantendo un vasto assortimento e quasi l'imbarazzo della scelta!

Il dilemma tra **spazzolino manuale ed elettrico** può essere superato dopo un'attenta conoscenza delle caratteristiche che li accomuna:

una **testina** che permette di raggiungere gli spazi della bocca meno visibili

setole separate e non eccessivamente dure

un **manico** dritto e funzionale che consenta una corretta impugnatura

Per mantenere inalterate le proprietà e caratteristiche dello spazzolino è fondamentale che venga cambiato almeno ogni **3 mesi**. Oltre questo termine, infatti, le setole iniziano a deformarsi e a perdere le caratteristiche necessarie per eliminare la placca e i residui alimentari.

Ti potrai accorgere dell'avanzare dell'usura poiché cominceranno a piegarsi verso l'esterno e non saranno più sufficientemente rigide da consentire un'igiene profonda e accurata. Tuttavia, per conservare il più a lungo possibile lo spazzolino, dovrete riporlo in un luogo che gli consenta di **asciugarsi con facilità** evitando quindi che i batteri si accumulino nella testina.

Inoltre, non dovrete esercitare un'eccessiva pressione durante il lavaggio: anche questa, infatti, potrebbe provocare l'assottigliamento delle setole dello spazzolino e, soprattutto, delle lesioni all'interno della cavità orale e una eccessiva abrasione dei denti.





3 Usare il filo interdentale

Per prevenire infezioni o semplicemente l'insorgenza di carie è necessario utilizzare il **filo interdentale**.

Questo strumento, fondamentale per mantenere la salute dei denti, rimuove i residui di cibo che, solo tramite lo spazzolino, non potrebbero essere eliminati. Il filo interdentale dovrebbe essere utilizzato **almeno una volta** durante l'arco della giornata e preferibilmente di sera. Inoltre, sarebbe ideale passarlo **prima della spazzolatura**: in questo

modo, infatti, i principi attivi della pasta dentifricia avranno la possibilità di raggiungere anche gli spazi tra i denti, resi accessibili dal passaggio del filo, appunto.

Anche se può sembrare intuitivo, utilizzare in maniera corretta il filo interdentale non è una pratica diffusa. Ecco qualche consiglio:

tagliate un segmento di filo ricorrendo all'apposita lima;

avvolgete entrambe le estremità del filo attorno alle dita medie e tendete il filo;

premete delicatamente il filo sulla fessura interdentale e fatelo oscillare dal basso verso l'alto.



4 Prevenzione fin da piccoli



Secondo recenti studi, tra gli anni '90 e oggi, l'incidenza della carie è aumentata del 4% tra i bambini

*nella fascia di età fra i 2 e i 5 anni. La causa principale è riconducibile all'errata opinione comune che i **denti da latte**, essendo provvisori, non abbiano bisogno delle cure necessarie ai denti permanenti.*

In realtà, i denti da latte sono molto importanti per la crescita e lo sviluppo dell'organismo dei bambini: se trascurati, infatti, possono diventare la causa della proliferazione di batteri che potrebbero compromettere i denti permanenti.

Oltre all'aspetto igienico, un altro aspetto da non sottovalutare sono le **carie**: queste, infatti, potrebbero causare la caduta precoce dei denti da latte, danneggiando l'equilibrio degli spazi destinati ai denti permanenti e quindi l'allineamento dell'arcata dentaria.

Alla luce di questi dati, si evince quanto sia importante **sensibilizzare i bambini** a prendersi cura dei propri denti: è compito dei genitori – infatti – educare i propri figli alla corretta igiene orale, con l'aiuto dell'igienista dentale. In tal modo i bambini apprendono le regole e le interiorizzano, in modo da insegnarle, a loro volta, alle generazioni successive.



5 Controllo regolare delle gengive

Le **gengive** costituiscono una parte importante della cavità orale: controllarle periodicamente e prendersene cura è, infatti, una norma necessaria

per prevenire l'insorgenza di disturbi che potrebbero interessare il benessere di tutto l'organismo.

Il **sanguinamento** delle gengive è, infatti, sinonimo di gengive infiammate, fenomeno riconducibile alla formazione di tasche purulente che si sviluppano sotto la gengiva.



La componente batterica, contenuta in queste sacche chiamate tasche parodontali, può portare ad una perdita dell'osso di sostegno dei nostri denti con conseguente loro caduta.

Questa patologia, evidentemente, non è da sottovalutare. In caso in cui notiate un sanguinamento continuo, recatevi dal vostro dentista per un controllo: la **prevenzione** è il primo accorgimento per non dover curare patologie gravi o irreversibili.





6 Controlli medici semestrali

Oltre all'igiene personale, è di primaria importanza recarsi con regolarità dal professionista del tuo sorriso. Il dentista infatti potrà effettuare un check-up della tua bocca, analizzandone a fondo tutte le componenti (denti, gengive, lingua, palato etc.) e il loro stato di salute.

*Eseguire una pulizia di denti **almeno due volte all'anno** è un consiglio che verrà suggerito da numerosi specialisti del settore. Numerosi studi hanno evidenziato che questo è l'intervallo minimo per eliminare il biofilm invisibile di placca e batteri che aderisce fortemente ai denti specialmente laddove spazzolino, filo e collutorio non riescono ad agire: in questo modo potrete*

ottenere denti bianchi e protetti. Durante la visita di controllo, il dentista verificherà la presenza/stato di:

Carie: anche se non hai sintomi, è probabile che tu possa avere una carie. Nello specifico si tratta di una patologia degenerativa del dente causata dalla presenza prolungata di placca batterica.

Dente del giudizio: la presenza del cosiddetto terzo molare può essere più o meno manifesta e la sua nascita può essere accompagnata da sintomi fastidiosi oppure affatto. In entrambi i casi la visita del dentista è finalizzata ad appurare lo stato di salute di questa porzione di dentatura.

Gengive infiammate: verificando la presenza di sanguinamento spontaneo e/o provocato e la presenza di eccessiva distanza tra la gengiva e l'osso con strumentario idoneo.





7 Evitare il fumo di sigaretta

*I danni provocati dalle **sigarette** all'apparato respiratorio sono noti alla maggior parte della popolazione, ma quelli*

che coinvolgono i denti, le gengive o la cavità orale in generale, sono sconosciuti ai più.

I sintomi più evidenti sono macchie scure sullo smalto dei denti e l'alito cattivo. Tuttavia, qualora non vengano curati adeguatamente, possono degenerare in ulteriori problematiche, quali:

Denti gialli: non sono solo un problema estetico, ma anche di salute generale della bocca. Questo sintomo rispecchia, da un lato la perdita dello smalto naturale dei denti e, dall'altro, la presenza di tartaro.

Infezioni gengivali: causate spesso da fumo, le sostanze contenute nelle sigarette rendono la bocca l'habitat ideale per la proliferazione dei batteri che causano questo tipo di patologie.

Parodontite: in relazione alle medesime cause delle infezioni gengivali, i fumatori hanno anche un'alta probabilità di soffrire di questo disturbo che provoca la caduta precoce dei denti.





8 Seguire una 8 dieta corretta

*La salute della cavità orale è strettamente collegata ad una **corretta alimentazione**. Mangiare cibi con un alto contenuto di zuccheri, infatti, potrebbe favorire la proliferazione di numerose carie. Oltretutto, in caso in cui non si provveda ad un'adeguata igiene orale, i disturbi potrebbero aggravarsi portando, in casi estremi, alla perdita dei denti.*

*La bocca, infatti, è caratterizzata da un particolare ecosistema che, per rimanere in perfetto equilibrio, necessita di cure e prevenzione periodiche tra cui norme di igiene rigide e **selezione dei cibi** e bevande. Ognuno dei quattro pasti quotidiani, infatti, rappresenta potenzialmente una minaccia per la bocca: le sostanze contenute nel cibo, infatti, potrebbero causare l'insorgenza di carie in caso in cui i denti non venissero lavati nell'immediato.*

Per mantenere il benessere dei denti è necessario studiare una dieta ad hoc, che comprenda: Il **latte** e i suoi derivati, che contengono il calcio, minerale che caratterizza la naturale struttura dei denti, necessario per proteggere la salute della cavità orale.

Verdure, che aiutano la produzione di saliva che disinfetta la bocca.

La **frutta**, ricca di fibre, che aiuta a combattere i batteri e a ridurre i depositi di placca.

I **legumi** che contengono ferro e magnesio utili al benessere delle gengive.

Carboidrati integrali. Questi richiedono infatti una masticazione più lunga rispetto a quelli raffinati aiutando quindi a combattere la placca.

Vino rosso. Nonostante non sia un'idea che appartiene all'immaginario collettivo, un bicchiere di vino rosso contiene polifenoli, sostanze che aiutano ad inibire la capacità dei batteri di aderire alla superficie dentale.

Inoltre, è necessario evitare alcuni alimenti che danneggiano i denti, ad esempio:

Bibite gassate che, a causa della loro composizione zuccherina, risultano corrosivi per la dentina e per la polpa.

Gli agrumi che contengono acido citrico, sostanza fortemente abrasiva per lo smalto.

Snack dolci, principali responsabili delle carie.





SST Clinica Odontoiatrica
RICERCA E INNOVAZIONE PER LA CURA DENTALE

SST Clinica Odontoiatrica - Segrate
Via Martiri della Libertà 58, 20054 Segrate (MI)
+39 0226921196
segreteria.sst@clincasst.it

SST Clinica Odontoiatrica e Poliambulatorio - Milano
Viale Majno 40, 20129 Milano
+39 0289952299
segreteriamilano@clincasst.it

SST Clinica Odontoiatrica - Traona
Via alla Stazione 12, 23019 Traona (SO)
+39 0342652541
segreteriatraona@clincasst.it

SST Clinica Odontoiatrica  +39 3401152087



 www.clincasst.it

