

Salute Un'indagine su abitudini e conoscenze degli italiani riguardo le patologie dentali

BOCCA SANA E DENTI BELLI: ECCO I DIECI

Solo 1 italiano su 6 segue il decalogo dell'igiene orale e fa prevenzione.



Avere denti sani e belli è possibile! È un risultato che si può raggiungere seguendo senza fatica alcune regole molto importanti, alcune delle quali puntano essenzialmente sulla prevenzione che deve essere avviata fin da piccoli. Tutto il resto dipende poi da una buona igiene orale che va fatta quotidianamente. Senza trascurare, infine, i controlli medici specifici che vanno effettuati periodicamente.

Insomma, adottando i comportamenti adeguati e corretti, possiamo riuscire a proteggere denti e gengive per raggiungere non solo un obiettivo estetico, ma anche sanitario e di benessere generale. Tuttavia, nonostante le raccomandazioni degli esperti, gli italiani continuano a sottovalutare e prendere alla leggera il problema dell'igiene dentale, con tutte le conseguenze che questo comporta sul benessere generale dell'organismo.

Distratti, basici e "deleganti"

La prova? Ce la dà una recente indagine *Gli italiani, le malattie dentali e la parodontite*, effettuata da Astra Ricerche per conto dell'Istituto di Ricerca e Formazione in Microdentistry.

Secondo quest'indagine, i "poco attenti" alla salute di denti e gengive sono il gruppo più numeroso: il 37 per cento, vale a dire quasi 4 su 10. I "basici", cioè coloro che, pur dedicando una discreta cura alla bocca, si preoccupano solo quando i problemi diventano seri, sono il 26 per cento.

A scendere nella classifica ci sono i "deleganti" (21 per cento), cioè coloro che si affidano ai professionisti per cure e prevenzione, ma non dedicano adeguata attenzione all'igiene domiciliare.

Parodontite: è il nemico numero uno

Invece il gruppo più responsabile, quello degli "attivi", coloro cioè che si danno molto da fare per avere denti sani attraverso prevenzione, igiene orale e corrette abitudini, riguarda solo il 16 per cento della popolazione. «Il quadro allarmante non muta in tema di parodontite», commenta Enrico Finzi, curatore dell'indagine. «Solo il 31,2 per cento degli italiani ne ha una conoscenza adeguata. Il 10,8 per cento riconosce correttamente che la parodontite è un'infezione che colpisce tutte le strutture del parodonto, ovvero dei tessuti che si trovano attorno al dente e non solo le gengive: un'infezione dei tessuti parodontali che determina una perdita d'attacco dei denti rispetto all'alveolo, con conseguente mobilità dentale, sanguinamento gengivale, ascessi e suppurazioni, fino alla perdita di uno o più denti». Più in generale, quasi il 40 per cento dei nostri connazionali crede ancora che la parodontite sia una malattia non curabile. «Per aiutare gli italiani a prendersi cura della salute orale in maniera più attiva e consapevole», chiarisce Francesco Martelli, direttore scientifico dell'Istituto Microdentistry che ha sede a Firenze, «abbiamo stilato un decalogo di azioni e comportamenti da mettere in pratica,

LAVA E SPAZZOLA La prevenzione delle patologie dell'apparato orale inizia già in età prescolare, mentre a 6 anni spuntano i primi molari e avviene la permuta degli incisivi. È fondamentale, quindi, insegnare ai bambini le tecniche base di igiene orale e mettere in atto un efficace controllo della placca.

traccia un quadro allarmante. Ma rimediare si può: è sufficiente seguire delle semplici regole

COMANDAMENTI DEL SORRISO PERFETTO

La cura deve iniziare in età prescolare e comporta controlli medici costanti

a partire dai più piccoli, per prevenire e riconoscere, fin dai primi sintomi, le patologie di denti e bocca». Ecco le 10 regole per avere denti sani e per evitare patologie gravi.

1 Iniziare la prevenzione in età prescolare. A 6 anni poi spuntano i primi molari e avviene la permuta degli incisivi. Quindi è fondamentale insegnare ai bambini le tecniche-base di igiene orale e mettere in atto un efficace controllo della placca. Va eseguita anche una visita di valutazione ortodontica e di prevenzione delle malocclusioni e dei difetti ossei.

2 Controllare con attenzione lo stato delle gengive dopo l'eruzione dei denti definitivi. Se le gengive sono edematose, arrossate e sanguinanti, sottoporsi a visita specialistica da un parodontologo. Il sanguinamento delle gengive, indipendentemente dalla sua frequenza o entità, è un fortissimo indizio di una parodontite attiva.

3 Effettuare l'igiene professionale almeno ogni 4/6 mesi. Nel caso dei bambini, la frequenza delle sedute di igiene professionale va correlata alla capacità di spazzolarsi correttamente.

4 Eseguire nella pubertà un test di rischio per la valutazione dei fattori genetici che possono determinare lo sviluppo della parodontite.

5 Effettuare tempestivamente le sigillature di denti con solchi profondi e recettivi per la carie.

6 Eseguire un test microbiologico in caso di parodontite conclamata. Il test va ripetuto una volta l'anno.

7 Sottoporsi al trattamento preventivo: per risolvere

CARIE, ARROSSAMENTI DELLE GENGIVE E ALTRI PERICOLI: LA MIGLIORE DIFESA COMINCIA A TAVOLA Dolci, caramelle e agrumi: le tentazioni più pericolose

Fare una buona prima colazione, seguita da adeguata igiene orale; evitare di mangiare fuori pasto; ridurre il consumo di dessert e i carboidrati e aumentare quello di vegetali crudi e latte. Le abitudini alimentari influenzano non solo lo stato di salute generale, ma anche di quella orale. Per prevenire le carie, l'Associazione Igienisti Dentali Italiani ha definito le regole per una buona salute dentale anche a tavola.

- Diminuire la frequenza del consumo giornaliero di zuccheri e aumentare il consumo di verdure e fibre: la masticazione e la salivazione contribuiscono a rimuovere i residui alimentari e a neutralizzare le sostanze acide che possono intaccare lo smalto dei denti.
- Preferire i dolci a ridotto contenuto di grassi e a maggior contenuto di carboidrati complessi come, per esempio, i prodotti da forno casalinghi.
- Evitare prodotti contenenti alte concentrazioni di zuccheri (soprattutto saccarosio) e dalla consistenza "appiccicosa" (caramelle gombose).
- Limitare i prodotti dolciari da spalmare su pane e fette biscottate come marmellata, cioccolata e miele.
- Evitare alimenti ricchi di carboidrati a lunga permanenza in cavità orale, come le caramelle che si sciolgono lentamente in bocca.
- Attendere sempre 25-30 minuti prima di lavarsi i denti dopo il consumo di cibi dolci e contemporaneamente acidi (agrumi, succhi



di frutta, marmellate, pomodori): l'acidità, infatti, indebolisce lo smalto. Un consiglio: a colazione consumare la classica spremuta d'arancia, che fa benissimo, sempre prima del latte (basico) o del tè.

- Usare sostanze sostitutive dello zucchero in dose limitata.
- Usare gomme da masticare allo xilitolo.
- Per i genitori: far sciacquare la bocca al bambino dopo l'assunzione di farmaci orali zuccherati.
- Sottoporsi almeno 2 volte l'anno a visite di controllo con sedute di igiene orale professionale, facendo attenzione che a eseguire la prestazione sia un vero igienista dentale o un vero **odontoiatra**.

l'infezione parodontale non basta eliminare i denti e sostituirli con impianti di titanio. Infatti, gli stessi batteri che causano la parodontite colpiscono anche gli impianti, causando la perdita degli stessi.

8 Ridurre le sigarette a non più di 3/4 al giorno e abolire sigari e pipe: il fumo aumenta da 7 a 10 volte il rischio di perdere i denti per la

parodontite e le terapie sono meno efficaci in caso di tabagismo.

9 Eseguire controlli medici specifici in caso di diabete, aterosclerosi e osteoporosi. Non sottovalutare il ruolo che le tossine e i batteri stessi possono avere in numerose patologie. Molte patologie sistemiche sono correlate alla parodontite.

10 Rivolgersi sempre a uno specialista stomatologo in caso di lesioni della mucosa orale gengivale. Il carcinoma orale, infatti, rappresenta l'1 per cento dei tumori maligni. Una biopsia eseguita tempestivamente spesso consente di intercettare la lesione in fase precancerosa.

di **Cristina Mazzantini**
rubrichevero@gvperiodici.com