

23/7/2014 - I CONSIGLI PER NON PERDERE IL SORRISO IN VACANZA

ESTATE E MAL DI DENTI: I CONSIGLI PER NON PERDERE IL SORRISO IN VACANZA Arriva dall'[Istituto Stomatologico Italiano](#) il decalogo dei sorrisi Luglio 2014 – L'estate è una stagione particolarmente rischiosa per la salute dei nostri denti. Non è raro che in questo periodo arrivi improvvisamente un mal di denti o un fastidioso dolore alle gengive, magari proprio quando si è in viaggio. Il clima caldo e l'esposizione prolungata al sole costituiscono fattori favorevoli alla comparsa di infiammazioni alla bocca. In più, il consumo aumentato di alimenti e bevande fuori pasto, in particolare snack, caramelle, gelati, patatine e aperitivi sotto l'ombrellone è un vero 'attentato' ai denti. Soprattutto se il luogo di vacanza è un paese con condizioni igieniche scarse o con una presenza limitata di centri dentistici, inconvenienti di questo tipo possono rappresentare un serio problema. Seguire alcune semplici norme in vista della partenza – affermano i dentisti dell'[Istituto Stomatologico Italiano](#) - e non trascurare l'igiene del cavo orale neanche in questa stagione, si rivelano le scelte vincenti per affrontare al meglio le vacanze estive senza incorrere in malanni fastidiosi e difficilmente gestibili. Per non perdere i sorrisi in vacanza, gli specialisti dell'Istituto milanese forniscono alcuni pratici consigli:

- Cosa fare prima della partenza Effettuare una visita specialistica dal dentista prima di partire (l'ISI rimarrà aperto anche nel mese di agosto), in modo da avere il tempo per le eventuali cure necessarie. Il consiglio è rivolto non solo alle persone con otturazioni, devitalizzazioni, impianti e protesi, ma anche alle cosiddette 'bocche sane', per evitare il rischio di insorgenza di fastidi molto frequenti d'estate. Uno di questi è l'ipersensibilità dentinale, che può verificarsi con l'assunzione di bevande gasate e cibi acidi o zuccherini. Un'igiene dentale, ad esempio, consente di ripristinare in breve tempo la salute gengivale.
- La prevenzione...non va in vacanza Massima attenzione all'igiene anche durante le vacanze. Anche se si è spesso fuori casa, lavarsi i denti dopo ogni pasto o spuntino con dentifricio, spazzolino e filo interdentale. Se non si può ricorrere a nessuno di questi, i dentisti dicono sì ai chewing-gum senza zucchero e arricchiti con sali minerali, fluoro e vitamine. E' importante masticare con cura, poiché la saliva è il primo e più efficace rimedio per la salute dei nostri denti. No a snack e caramelle fuori orario, un vero e proprio attentato ai denti, perché annullano l'opera di spazzolino e dentifricio e in pochi minuti ricominciano a formare la placca. Limitarsi anche nel consumo di caffè, vino e the, che tendono a macchiare i denti, così come delle bibite gassate e dei succhi di frutta zuccherati, o agrumi e aceto, nemici dello smalto dentale.
- Portare con sé un kit d'emergenza Se si parte per un lungo viaggio, specie all'estero, è utile mettere in valigia un antibiotico ad ampio spettro e un antidolorifico, precedentemente consigliati dal proprio dentista, da utilizzare solo in caso di emergenza e nell'impossibilità di contattare un sanitario Per coloro che si trovano a partire con una protesi non ancora completata (i cosiddetti "provvisori"), può essere necessario tenere a portata di mano un kit di fissaggio, acquistabile in tutte le farmacie. Nel caso di un accidentale distacco del provvisorio, questi kit consentono di risolvere l'inconveniente per il tempo necessario.
- Denti dolenti in aereo, nessuna paura Viaggiare in aereo può provocare un "mal di denti da alta quota". Le variazioni della pressione esterna, che nel caso della cavità del timpano causano dolore all'orecchio, possono originare in alcuni casi anche un intenso mal di denti. Questo tipo di dolore prende il nome di barodontalgia, può essere accompagnato da vertigini e dura praticamente tutto il viaggio, ma tende a sparire all'atterraggio.
- E' arrivato il temuto mal di denti...che fare? Un dolore intenso, continuo e pulsante, che spesso peggiora con l'assunzione di cibi o bevande, ci avverte dell'arrivo del temuto mal di denti. In attesa di contattare lo specialista di fiducia, evitare l'assunzione spontanea di antibiotici; se il dolore è insopportabile, farsi prescrivere un antidolorifico dal medico di base più vicino. E' possibile che il dolore passi spontaneamente, dopo qualche ora o qualche giorno. In ogni caso, è necessario rivolgersi allo stomatologo al rientro dalle ferie, per iniziare la cura più idonea alla rimozione del problema.
- E se ci fratturiamo un dente? Uno o più denti possono fratturarsi a causa di un incidente stradale o di una semplice caduta. In questi casi, è importante contattare nel minor tempo possibile lo stomatologo di fiducia, che cercherà di mantenere la vitalità dei denti. Se si recuperano dei frammenti di dente è bene conservarli (possibilmente in soluzione fisiologica) affinché l'odontoiatra possa eventualmente "rimetterli a posto". In caso di dolore intenso, fare assumere all'infortunato un antidolorifico.

Fonte: adv per Become