


 A woman with dark hair pulled back, smiling broadly with her mouth open, showing her teeth. Two hands are pointing towards her teeth from the left and right sides.

— O A BOCCA APERTA



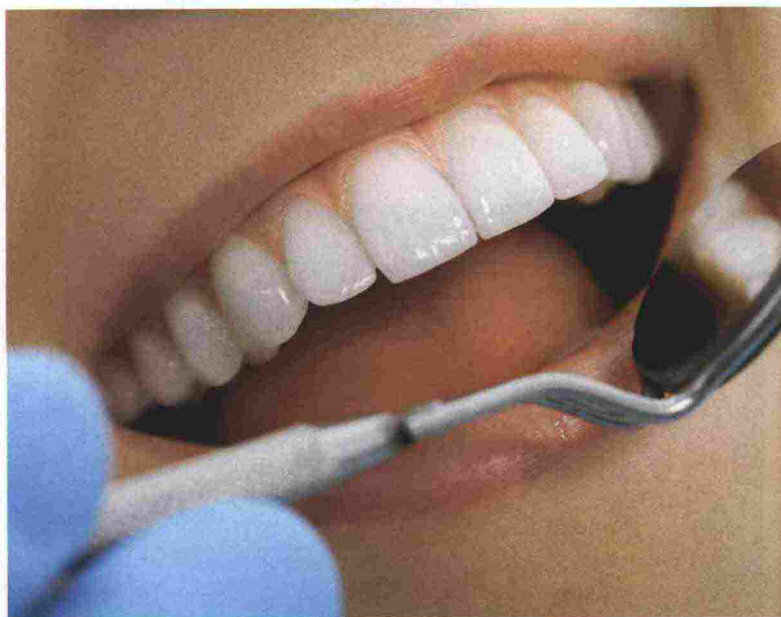
dott. Prof. a c. Piero Nobili

Direttore Reparto
Odontoiatria Biologica Istituto
Stomatologico Italiano Milano
e dott.ssa Giulia Ferrigienista
Dentale presso il Reparto di
Odontoiatria Biologica Istituto
Stomatologico Italiano Milano

LO SPAZZOLINO NON BASTA

CARIE, PLACCA, TARTARO... PER UNA CORRETTA IGIENE ORALE HAI BISOGNO DI MOLTE "MANOVRE" DA EFFETTUARE CON COSTANZA. ALTRIMENTI SONO GUAI!

Per igiene orale si intende la pulizia della cavità orale, ovvero l'insieme di tutte quelle manovre che andrebbero effettuate per ottenere un buon livello di pulizia, compatibile con la salute della bocca. Seguendo metodi adeguati di buona igiene orale, si prevengono la formazione della placca batterica e l'insorgenza di carie dentali, infiammazione gengivale e alitosi. La placca si presenta come una pellicola di colore bianco-giallastra, di consistenza molle e contiene batteri e residui alimentari; si forma sulle superfici dentali soprattutto dopo i pasti, per questo è importante lavare i denti dopo. Se non rimossa, la placca calcifica e diventa tartaro. Il tartaro si presenta sui denti sotto forma di depositi duri e la sua forza di adesione è tale da richiedere l'intervento del professionista per la sua rimozione. Si può dedurre, quindi, che quando si parla di igiene orale bisogna fare una distinzione tra domiciliare e professionale.

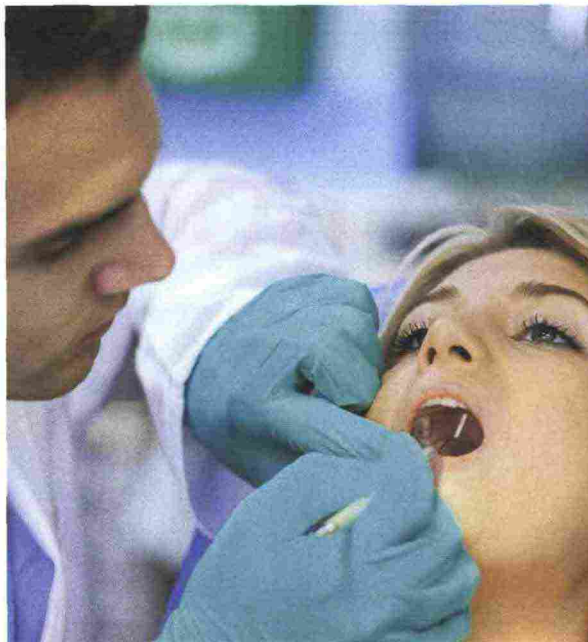
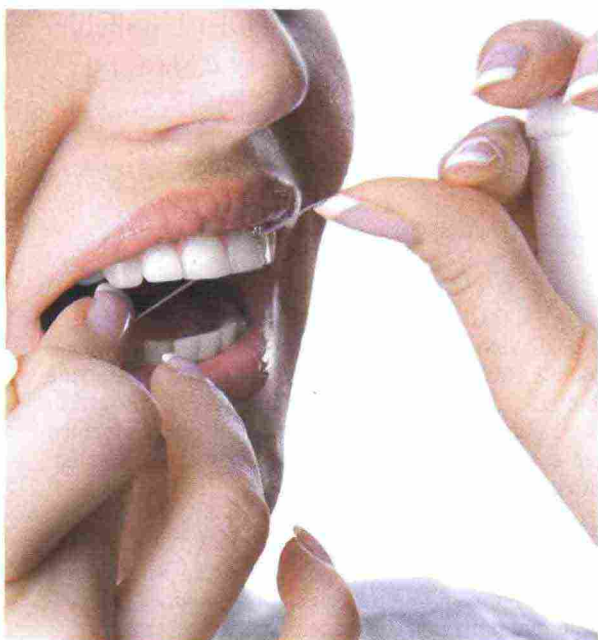


Negli ultimi tempi gli sbiancanti per i denti sono molto richiesti dai pazienti, paradossalmente si spende di più per il trattamento cosmetico che per le cure odontoiatriche o l'ortodonzia (branca dell'odontoiatria che studia lo sviluppo e la posizione dei denti e delle ossa mascellari con l'uso di apparecchi dentali). Importantissimo ricordare che, prima di procedere con il trattamento per sbiancare, puramente estetico, è fondamentale sottoporsi alla visita di controllo dal dentista per escludere problemi di ipersensibilità alle gengive, tenendo conto che un trattamento sbiancante non è per sempre e non migliora la salute dei denti, ma aiuta a sorridere più volentieri. Gli agenti sbiancanti, a base di perossido di idrogeno e perossido di carbamide, agiscono solo sullo smalto del dente. Quindi, se ci sono otturazioni o protesi, l'effetto dello sbiancamento non sarà uguale a quello dei denti. Per questo, se otturazioni e protesi sono estese alla maggior parte del settore frontale, lo sbiancamento è controindicato. Per uniformare il colore dei denti è possibile sostituire eventuali otturazioni preesistenti un paio di settimane dopo lo sbiancamento.

IGIENE ORALE DOMICILIARE

Bastano poche regole e strumenti per rimuovere la placca dalle superfici dei denti e ottenere un'adeguata pulizia del cavo orale. Una corretta detersione delle superfici dentali è garantita dall'uso dello spazzolino e del filo interdentale. Lo spazzolino deve avere setole in nylon di durezza media. Per spazzolare bene i denti bisogna appoggiare lo spazzolino sulla gengiva e farlo ruotare dalla gengiva verso il dente con un movimento che viene anche definito 'dal rosa verso il bianco' (dove con 'rosa' si intende la gengiva e con 'bianco' il dente) e mai in senso contrario, perché i residui di cibo potrebbero infiltrarsi sotto la gengiva provocando l'infiammazione. Il passaggio successivo prevede l'utilizzo del filo interdentale, per pulire gli spazi presenti tra un dente e l'altro. Da non dimenticare di spazzolare la lingua, che per la conformazione trattiene residui alimentari e batteri.

Tra gli altri presidi d'igiene orale domiciliare ci sono gli spazzolini interdentali (scovolini), i dentifrici e collutori. Ogni presidio va scelto in base alle esigenze singole di ogni bocca e persona. La soluzione ideale sarebbe di farsi consigliare dal proprio dentista o igienista dentale, così da ottenere una pulizia completa e ottimale.



IGIENE ORALE PROFESSIONALE

Quando le manovre d'igiene orale domiciliare risultano inefficaci, per garantire una pulizia ideale della bocca bisogna rivolgersi a un professionista (dentista o igienista dentale) per eliminare tutti i residui di tartaro accumulatisi nel tempo. Il professionista mette in pratica delle manovre che variano secondo le necessità di ogni paziente e stabilisce un programma di mantenimento con sedute d'igiene orale periodiche.

IGIENE ORALE E MALATTIA PARODONTALE

Placca e tartaro, se non sono rimossi adeguatamente, possono essere causa d'infiammazione gengivale, che può progredire andando a colpire i tessuti di sostegno del dente e dare inizio così a quella che è definita malattia parodontale, un tempo chiamata piorrea. La malattia parodontale o parodontite è una malattia infiammatoria che colpisce il parodonto, ovvero l'insieme dei tessuti che circondano il dente e gli danno stabilità. Si manifesta spesso con gengive gonfie e sanguinanti, recessioni gengivali (la gengiva si abbassa e scopre la radice del dente), denti che si muovono e alitosi. Se non curata, causa un progressivo riassorbimento osseo con formazione di tasche tra la gengiva e il dente e conseguente distruzione del supporto dentale. Nel suo stato più avanzato può portare alla perdita dei denti. La parodontite inizialmente non presenta sintomi evidenti e può quindi progredire e aggravarsi senza quasi accorgersene. Per questo motivo è fondamentale sottoporsi regolarmente a visite di controllo, in modo che lo specialista possa accorgersi del problema e intervenire.

IGIENE ORALE E MALATTIE SISTEMICHE

La malattia parodontale può aumentare i parametri infiammatori dell'intero organismo e l'immissione di batteri patogeni nel circolo sanguigno, con conseguenze rilevanti a livello di tutto il corpo. È stata messa in evidenza una relazione tra parodontite, infarto miocardico e ictus. L'origine del fenomeno potrebbe essere attribuito al passaggio di batteri dal cavo orale all'apparato cardiocircolatorio. I soggetti diabetici, in particolare quelli con un controllo glicemico non accurato, soffrono di gengivite e parodontite più frequentemente e con aspetti clinici di maggiore gravità rispetto ai soggetti non diabetici. La malattia parodontale è inoltre associata a un aumentato rischio di nascita di bambini prematuri e/o sottopeso.