

DM IN FORMA

il mese della
prevenzione

MAL DI DENTI QUANDO ESPLODE IN VACANZA

Un esperto ti aiuta a capire se il dolore dipende da una carie, dallo smalto rovinato o da un dente del giudizio in crescita. Così puoi intervenire subito con il rimedio giusto

di CINZIA TESTA scrivile a dminforma@mondadori.it

Sfortuna o casualità, in un caso su cinque il mal di denti esplode proprio in vacanza. «La stanchezza del viaggio, un volo aereo di molte ore o un ritmo di vita diverso dal solito possono essere fra le cause del disturbo» spiega il dottor Sandro Siervo, direttore scientifico dell'Istituto stomatologico italiano di Milano, una tra le poche strutture ospedaliere specializzate nei problemi della cavità orale. «Spesso il mal di denti si può evitare se, prima di partire, si va dal proprio dentista per un controllo e una seduta di igiene orale, che tiene lontano il rischio di disturbi gengivali». Ma cosa puoi fare se cominci a soffrire di mal di denti in vacanza? Nell'attesa di trovare lo specialista, segui i nostri consigli, a seconda di come si manifesta il dolore.

È più intenso con il freddo o con il caldo

In questo caso, molto probabilmente è il segnale di una carie. Il sospetto è quasi certezza se i picchi di dolore sono localizzati in una zona ben precisa dell'arcata dentale. Se, invece, il male è diffuso, potrebbe dipendere dallo smalto rovinato. Può succedere a chi ha l'abitudine di bere troppe bevande che hanno un'azione corrosiva, come per esempio quelle a base di cola o di limone.

Cosa puoi fare tu Se il male è insopportabile, scegli lo stesso antidolorifico che prendi di solito per il mal di testa. Ma non superare la soglia dei due giorni. E se non passa, non aumentare le dosi. In attesa della visita, ricorri a dei

Un collutorio green? In una tazza d'acqua calda, aggiungi un mix composto da foglie di timo, menta piperita e salvia in parti uguali (la dose è pari a un cucchiaino da minestra). Filtra e lascia raffreddare. Puoi usarlo per un paio di giorni.

risciacqui a base di camomilla concentrata, almeno due volte al giorno. Perché funzioni, ci vogliono un paio di bustine in un bicchiere di acqua.

Si scatena in piena notte

Quando ti svegli per il dolore, nella maggior parte dei casi si tratta di un dente dell'arcata superiore che sta andando in necrosi. In altre parole, sta morendo e dev'essere devitalizzato. La prova del nove? Un leggero miglioramento con cibi e bevande fredde.

Cosa puoi fare tu Non prendere analgesici, perché in questo caso il male non si placa. Applica, invece, direttamente su dente e gengiva un gel a base di aloe, che ha un effetto lenitivo. Puoi fare anche degli impacchi con il ghiaccio sulla guancia in corrispondenza del dente dolente. Il freddo intenso agisce da anestetico.

Coinvolge anche l'orecchio

Se avverti un dolore sopportabile nella zona più interna della bocca, accompagnato da un senso di fastidio alle gengive, ci sono due possibilità. Può trattarsi di un dente del giudizio che sta crescendo. Oppure, quando il male è molto intenso, localizzato sull'arcata inferiore e da lì esteso fino all'orecchio, potrebbe dipendere da un dente che sta "morendo".

Cosa puoi fare tu Se si tratta del dente del giudizio, ricorri all'antidolorifico che usi di solito, al massimo per due giorni. Per decongestionare la zona in cui sta spuntando, fai dei risciacqui con la malva. La dose? Tre bustine in un bicchiere d'acqua. Nel caso di un dente in necrosi, fai solo degli impacchi con il ghiaccio.

Parte dalle gengive

Il dolore è sopportabile, ma hai difficoltà a masticare bene. E l'istinto è quello di passare energicamente lo spazzolino sulle gengive per alleviare il senso di fastidio. Quasi sicuramente si tratta di una gengivite, cioè un'inflammazione. Le ragioni? Può essere la conseguenza di un problema ai denti, per esempio la carie o la necrosi. Oppure di un'igiene non altrettanto rigorosa come in città.

Cosa puoi fare tu Al mattino e alla sera passa tra un dente e l'altro lo scovolino imbevuto in un gel a base di clorexidina, che ha un effetto antinfiammatorio. Non lo trovi? Sostituiscilo con acqua ossigenata a 12 volumi, da diluire in parti uguali con acqua minerale naturale.

RIMEDIA COSÌ ALL'INCIDENTE

Capita ai bambini, ma anche agli adulti. Si inciampa, si cade e si sbatte la bocca contro una superficie dura. Ecco cosa fare in attesa di una visita dal dentista.

Se il dente è fuori asse Non è più diritto come dovrebbe, ma non conviene toccarlo nel tentativo di raddrizzarlo. Corri il rischio di perderlo definitivamente, oppure di danneggiare i denti vicini. È meglio, invece, mettere del ghiaccio sulla zona: placa il dolore e ferma il sangue.

Se il dente è caduto Può succedere che, per un trauma, il dente si spezzi alla base, cioè all'altezza della gengiva. Mettilo in una tazzina immerso nella tua saliva o nel latte: questi liquidi lo tengono "vivo". Se raggiungi il dentista in un paio d'ore, hai buone probabilità di farlo "riattaccare". Nel frattempo, risciacqua la bocca con acqua fredda e tampona la zona con un fazzoletto di cotone. Ricordati sempre il ghiaccio sulla guancia.



parla con gli esperti anche su



IL MESE DELLA PREVENZIONE

Donna Moderna dedica agosto alla prevenzione dei disturbi dentali e gengivali in collaborazione con l'équipe del servizio di Odontoiatria e chirurgia maxillo-facciale dell'Istituto stomatologico italiano di Milano, direttore scientifico dottor Sandro Siervo.

Gli esperti rispondono il lunedì, il mercoledì e il venerdì dalle 9.00 alle 12.00 allo 0254176358.

Negli stessi giorni e orari puoi chattare con loro cliccando su donnamoderna.com/mese-prevenzione. O puoi mandare un'email a: info@isimilano.eu.

WWW.DONNAMODERNA.COM 109

Tips / Marta Carenzi - Mondadori Portfolio