



## I nostri consigli per la vostra salute orale.

Carie e malattie gengivali sono causate da batteri che formano una patina biancastra (**placca**) sulla superficie di denti e protesi. Alcuni batteri trasformano gli zuccheri contenuti negli alimenti in acidi che demineralizzano lo smalto dentale. L'azione prolungata di questi acidi causa difetti nello smalto dentale (**carie**). I batteri nella placca possono però anche causare infiammazioni della gengiva (**gengivite**). Le caratteristiche della gengivite sono una gengiva arrossata e gonfia che sanguina al contatto. Se una gengivite non viene trattata si può infiammare anche il tessuto che attacca il dente all'osso: ne consegue un'infiammazione del parodontio (**parodontite**). Tessuti e ossa mascellari vengono pian piano distrutti. Una parodontite non trattata porta all'aumento di mobilità e infine alla perdita dei denti!

**Carie e malattie gengivali sono prevenibili!** I 4 pilastri della profilassi sono:

- 1) **Cura regolare di denti e bocca:** Lavare i denti min. 2 volte al giorno, e ancora meglio dopo ogni pasto principale. Così vengono eliminati resti di cibo e placca in modo affidabile.
- 2) **Fluoro:** Dentifrici, gel e collutori contenenti sali di fluoro sono indispensabili per la profilassi della carie. I sali di fluoro favoriscono la formazione di minerali nello smalto dentale demineralizzato e lo rendono resistente agli attacchi acidi.
- 3) **Alimentazione:** Favorire alimenti senza zuccheri aggiunti e non consumare dolci soprattutto tra un pasto principale e l'altro.
- 4) **Controlli regolari:** Fai controllare i tuoi denti regolarmente da un/a dentista o igienista affinché eventuali problemi possano essere velocemente riconosciuti e curati!

Le malattie della mucosa orale sono spesso la conseguenza di una cattiva igiene orale. Ma anche molte malattie generali si manifestano nel cavo orale. Un riconoscimento precoce di questi cambiamenti aiuta a prevenire un peggioramento o addirittura un tumore della mucosa orale. Ogni cambiamento della mucosa orale dovrebbe essere preso seriamente! Per una diagnosi precisa è indispensabile un dentista o un dottore!

Durante l'igiene orale bisogna prestare attenzione ai seguenti punti:

1. **Sanguinamenti e rigonfiamenti** di mucosa orale o gengiva
2. **Ferite** biancastre e dolorose che p. es. possono essere causate dalla dentiera
3. **Colorazioni** biancastre, blu, nere o marroni di mucosa orale, gengiva e pelle
4. **Secchezza della bocca** che causa una maggiore predisposizione per carie e malattie della mucosa orale
5. **Lingua liscia, arrossata e lucida** (indizio di carenza vitaminica)
6. **Patina** bianca o rossa sulla mucosa orale (indizio di malattia fungosa)
7. **Cambiamenti biancastri** del cavo orale (indizi di leucoplachia, una possibile fase preliminare del tumore orale)



Placca, Gengivite



Carie



Fistola



Ferita da dentiera



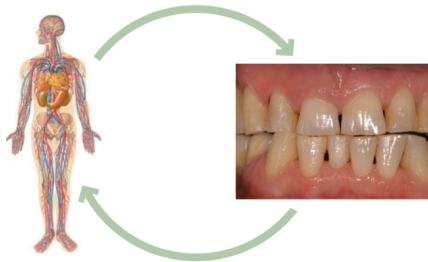
Infiammazione da dentiera



Candida



Leucoplachia



Le malattie del parodonto e alcune malattie generali possono influenzarsi reciprocamente! Una buona igiene orale non è quindi solo importante per il mantenimento in salute di denti e gengiva ma serve anche a prevenire alcune possibili malattie consecutive. Una carie o parodontite non trattata può causare infiammazioni croniche delle radici dentali o delle borse gengivali. I batteri provenienti da queste infezioni possono raggiungere per mezzo del flusso sanguigno diversi organi del corpo (p. es. cuore e giunzioni articolari) e causare serie malattie infettive (p. es. **endocardite** e **artrite reumatica**). Inoltre attraverso le vie respiratorie i batteri parodontali possono raggiungere

polmoni e causare malattie polmonari acute o croniche (p. es. **Pneumonie**). Carie e parodontite possono anche causare dolori o **ascessi** e altre infezioni nelle vicinanze della bocca. Studi affermano anche che la parodontite rappresenta un alto rischio per **malattie di cuore e circolazione**. Da parecchio tempo è conosciuta una possibile interazione tra **diabete** e parodontite. Un diabete mal curato favorisce infatti la parodontite poiché l'elevata quantità di zucchero nel sangue agevola i processi dell'infiammazione. D'altro canto la parodontite può peggiorare lo stato diabetico, siccome durante un'infiammazione l'assorbimento del glucosio diminuisce. Diversi medicinali (soprattutto quelli per la cura di pressione alta e trapianti) possono causare cambiamenti della mucosa orale e secchezza della bocca.


## Alimentazione

Un'alimentazione equilibrata rappresenta un contributo importante per la salute orale. Essa include:

- **Proteine:** carne, pesce, uova, latticini, tofu.
- **Grassi:** grassi e oli vegetali, burro.
- **Carboidrati** (poco zucchero e più amido): cereali (riso, pasta, pane), legumi, patate.
- **Vitamine, minerali, fibre e oligoelementi:** verdura, frutta, cereali. Come sale da cucina è consigliato sale contenente fluoro.
- **Liquidi:** acqua o bevande non zuccherate per coprire il fabbisogno di minerali e liquidi.

Un consumo frequente di zuccheri favorisce il formarsi della carie. Soprattutto se i prodotti zuccherati vengono consumati durante un lungo periodo piano o continuamente.

Consigli per controllare il consumo di zuccheri:

1. Evitare cibi o bevande contenenti zuccheri e/o acidi (come succhi di frutta, Cola, ecc.) soprattutto tra i pasti principali.
2. Ristringere il consumo di alimenti zuccherati e sostituirli con sostituti di zucchero o dolcificanti artificiali (p. es. sorbitolo, xilitolo, aspartame, saccarina).
3. Consumare prodotti "amici dei denti" contrassegnati dal "Dentino". Questi prodotti sono testati scientificamente e contengono sostituti di zucchero o dolcificanti artificiali che i batteri della placca non riescono a trasformare in acidi dannosi per i denti. 
4. Dopo il consumo di cibi/bevande contenenti zuccheri/acidi: neutralizzare la bocca grazie a gomme da masticare senza zucchero, collutori contenenti fluoro o cibi/bevande contenenti calcio (come formaggio o latte) o quantomeno sciacquare la bocca con acqua più volte.

## Stop al fumo

Ideale sarebbe cessare o quantomeno ridurre il fumo, dannoso per la salute in generale. Nello specifico, i problemi orali legati al fumo sono:

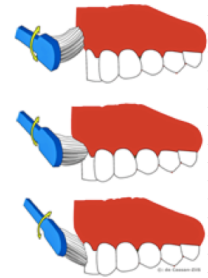
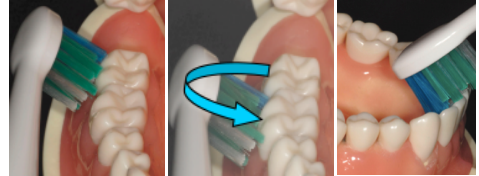
- Cambiamenti della mucosa orale e maggior rischio di tumori.
- Maggior rischio di parodontite, la quale comporta problemi gengivali perdita dell'osso, allentamento e infine perdita dei denti.
- Ritardo e disturbo della guarigione delle ferite, che comporta problemi durante interventi chirurgici nel cavo orale (p. es. impianti).
- Colorazione di denti e lingua
- Disturbi/cambiamenti gustativi e olfattivi
- Alito cattivo

## Pulizia dei denti

**2 volte al giorno** (dopo colazione e prima di andare a letto): **Pulire i denti minuziosamente**. Durata per una dentatura completa: ca. 4 minuti per volta. Procedura:

### 1) Spazzolino:

- Molto consigliato: **spazzolino elettrico sonico** (movimenti verticali e non rotanti). Consigliati: *Paro-Sonic, Candida Power, Philips SonicareFlexCare*.
  - Setole a 45° con il bordo gengivale
  - Testa dello spazzolino mantenuta orizzontalmente (eccezione: interno dei denti frontali →verticalmente). Senza pressione/forza!
  - 5 secondi per superficie dentale
  - Con ordine sistematico (senza dimenticare alcun dente!)
- oppure **spazzolino manuale (super)soft**. Consigliati: *Paro S/exS, Candida Sensitive, GabaMeridol*.
  - Setole a 45° con il bordo gengivale
  - Per ogni superficie dentale: diversi movimenti tremanti sul bordo gengivale e poi un rotolamento dello spazzolino da rosso (gengiva) a bianco (dente).
  - Importante: senza pressione/forza e solo movimenti verticali (da rosso a bianco), cioè nessun movimento orizzontale (destra-sinistra)



- 2) **Dentifricio**: preferire dentifrici “**sensitive**” contenenti **fluoro** ed evitare quelli “whitening”/sbiancanti (troppo abrasivi!). Consigliati: *Paro amin, Candida Sensitive, Elmex, Meridol, Homéodent* (in caso di omeopatia).

**Dopo mangiato: eliminare i resti di cibo.** Procedura:

- **Spazzolino e dentifricio** (senza pressione, rosso-bianco), ca. 2 minuti (importante: dopo il consumo di bevande/cibi acidi aspettare 30-60 min. per la pulizia!)
- oppure: **Gomma da masticare senza zucchero** (benefica dopo il consumo di bevande/cibi acidi)
- oppure: **Collutorio contenente fluoro**, ca. 1 minuto di risciacquo, sputare e non risciacquare con acqua (benefico dopo il consumo di bevande/cibi acidi)

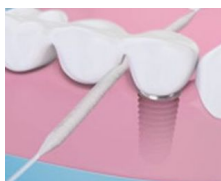
In aggiunta:

- **Pulizia degli spazi interdentali** con **spazzolini interdentali** (scegliere la misura adeguata), 1 volta al giorno. Utilizzo: introdurre con cautela nello spazio interdentale e muovere avanti e indietro 4-5 volte. Importante: Non usare mai con il dentifricio perché troppo abrasivo (meglio: con gel al fluoro o collutorio). Eventualmente usare il **filo interdentale** per i denti frontali (mai con il dentifricio!).
- **Pulizia della lingua**: con spazzolino o speciale pulitore per la lingua, 1 volta al giorno.
- **Gel al fluoro** (p. es. *Paro aminfluor gelée, Emofluor o Elmex Gel*): 1 volta a settimana cospargere sui denti precedentemente puliti. Importante: dopo l'applicazione non risciacquare/mangiare/bere per min. 1 ora.



Casi particolari:

- **Ponti fissi su denti**: pulire la zona sotto gli elementi intermedi con un filo interdentale speciale per ponti (detto Superfloss) o con gli spazzolini interdentali.
- **Impianti**: pulire con cautela utilizzando spazzolini o fili interdentali speciali.
- **Apparecchio**: Spazzolini interdentali come ulteriore aiuto.



**CONSIGLIO**: Pulire i denti sempre davanti allo specchio! Autocontrollare la pulizia (ev. con coloranti)!

## Pulizia delle dentiere

Anche sulle dentiere si annidano batteri, placca e tartaro. Anche le dentiere possono scolorirsi. Per proteggere la mucosa orale da infiammazioni e malattie fungose e i denti rimanenti da carie e parodontite bisogna pulire la dentiera ogni giorno.

**Cos'è necessario?** Uno **spazzolino per dentiere** e **sapone con pH neutro** sono più che sufficienti (nessun dentifricio perché troppo abrasivo).

**Come si pulisce?** La dentiera viene pulita con spazzolino e sapone finché lo sporco non è più visibile. Per la parte interna della dentiera utilizzare la piccola testa e per quella esterna la grande testa dello spazzolino. Consiglio: Riempire il lavandino con acqua per evitare una rottura della dentiera in caso di caduta. Calcificazioni o tartaro si possono sciogliere grazie a una soluzione contenente 1/3 di aceto di vino bianco e 2/3 d'acqua: lasciare la dentiera a mollo per 1-2 ore e poi pulire come sopra descritto.

**Quando si pulisce?** 1 volta al giorno minuziosamente con lo spazzolino per dentiere. Dopo i pasti sciacquare la dentiera sotto acqua corrente per eliminare i resti di cibo. Si consiglia di controllare la dentiera da asciutta: colorazioni biancastre sulla dentiera sono zone non sufficientemente pulite.

**Come conservare la dentiera al di fuori della bocca?** Dopo la pulizia minuziosa bisogna collocare la dentiera in un contenitore **asciutto!** Prima di riutilizzare la dentiera sciacquare bene la bocca e bagnare la dentiera. Si consiglia di dormire sempre senza dentiera!

**Cura della bocca:** Anche gengiva, palato e lingua (soprattutto se si utilizzano creme adesive) devono essere regolarmente lavati con uno spazzolino.

**Controllo regolare dal dentista:** min. 1 volta all'anno. Inoltre: Se la dentiera causa dolori, se aderisce male o se è rovinata, bisognerebbe consultare il dentista. Anche nel dubbio di una malattia della mucosa orale bisogna consultare il dentista! In special modo i diabetici non si accorgono di ferite dovute alla dentiera. Di conseguenza possono insorgere inconsapevolmente grossi danni alla cavità orale:

- Stomatite da dentiera dovuta a mancata igiene orale.
- Infiammazioni p. es. attorno a impianti (periimplantite).
- Altri cambiamenti, p. es. l'infiammazione degli angoli della bocca suggerisce che la dentiera calza male o che è presente una carenza vitaminica.

