

Cosa sbagli della tua igiene orale quotidiana?

Leggi questa Guida GRATUITA e impara le 8+1 procedure per una corretta igiene dentale, per te e la tua famiglia.

Arriva fino in fondo a questa lettura e scopri il regalo che ti abbiamo riservato!

- Quante volte al giorno lavi i denti?
- Come li spazzoli?
- Sai che dalla tua corretta igiene orale dipende anche quella del tuo bambino?
- Sai che devi lavare anche la lingua e le gengive?

Abbiamo strutturato questa GUIDA GRATUITA con l'obiettivo di educarti al benessere globale di bocca, denti e gengive.

Passeremo in rassegna le varie fasi evolutive della vita.

Fai con noi questo percorso informativo e verifica, anche per i tuoi bambini, se le tue procedure di igiene orale che metti in pratica ogni giorno sono corrette, oppure no.

Ecco di cosa parleremo:

1. Introduzione al concetto di prevenzione

- I due pilastri della PREVENZIONE

2. L'igiene orale in gravidanza

- Recenti studi dimostrano
- Cosa fare e cosa NON fare in gravidanza

3. L'igiene orale nella dentizione da latte (da 0 a 6 anni)

- Cosa fare quando spuntano i primi dentini.
- Un piccolo consiglio.
- Quando la prima visita.
- La corretta pulizia dei denti da latte.
- Insegnare l'importanza di una corretta igiene orale.
- Come nasce l'odontofobia.
- Cosa fare e cosa NON fare in dentizione da latte.

4. L'igiene orale nella dentizione mista (dai 6 ai 12 anni)

- Al via lo spazzolino elettrico.
- Il passaggio dai denti da latte a quelli permanenti.
- Cosa fare e cosa NON fare in dentizione mista.

5. L'igiene orale dai 12 ai 18 anni

- I consigli più efficaci per proteggere il sorriso di un adolescente.
- Cosa fare e cosa NON fare in dentizione di adolescente.

6. L'igiene orale per gli adulti

- La diagnosi delle gengiviti.
- La prevenzione è la migliore terapia delle gengiviti.
- Cosa fare e cosa NON fare per curarla.

7. L'igiene orale per gli anziani con protesi fisse o rimovibili

- Premessa generale.
- La corretta igiene orale in un anziano con protesi fissa.
- La corretta igiene orale in un anziano con protesi mobile.

8. L'igiene orale per chi usa un dispositivo ortodontico

- L'igiene orale per le persone con un apparecchietto fisso.
- L'igiene orale per le persone con un apparecchietto mobile.
- L'igiene orale per le persone con un apparecchietto invisibile.

9. Conclusioni e sintesi

1. Introduzione al concetto di prevenzione

La definizione di **prevenzione** secondo il **Centro Nazionale Malattie Rare** e sostenuta anche dall'OMS, recita:

"La prevenzione è un insieme di attività, azioni ed interventi attuati con il fine prioritario di promuovere e conservare lo stato di salute ed evitare l'insorgenza di malattie".

La prevenzione è la "parola magica" applicata, ormai irrinunciabilmente, in tutte le branche della Medicina.

Trova particolare riscontro e massima efficacia anche in Odontoiatria, tanto che la **prevenzione orale** ne è diventata un capitolo fondamentale.

Per prevenzione orale in odontoiatria si intende l'adozione di uno stile di vita che induce effetti benefici e duraturi sullo stato di salute della bocca, determinando anche consistenti ripercussioni positive sulle condizioni psico-fisiche generali.

La **prevenzione orale** si basa essenzialmente su due **pilastri** fondamentali:

- L'igiene quotidiana di bocca, lingua, denti e gengive.
- Le visite di controllo periodiche dal dentista.

Analizziamoli uno per volta.

L'igiene quotidiana di bocca, lingua, denti e gengive.

La letteratura internazionale, ormai universalmente, **riconosce ad una corretta igiene orale un ruolo fondamentale ed imprescindibile in una prevenzione efficace.**

L'igiene orale si pratica con le seguenti procedure:

- Detersione meccanica dei tessuti duri (ossa) e molli (gengive). Questa avviene utilizzando ad esempio spazzolino, dentifricio, filo interdentale, scovolino;
- Detersione fluida utilizzando prodotti liquidi come collutori. Il collutorio può essere di diversi tipi: al fluoro, alla clorexidina, antibiotici, ai mono e bifosfati tricalcici, alle essenze naturali, alla sanguinarina, alla propoli, desensibilizzanti, parodontali;
- Detersione con strumenti ulteriori come spazzolini elettrici e idropulsori;
- Trattamenti cosmetici ed estetici come sbiancamenti dentali professionali o domiciliari.

Le prime tre procedure hanno l'obiettivo di **rimuovere dai tessuti duri e molli della bocca sia i residui alimentari grossolani, sia la placca batterica e sia i germi che su di essa proliferano in abbondanza.**

Sai, a questo proposito, che nella bocca di ognuno di noi si annidano circa 50 miliardi di batteri e che molti di loro possono diventare estremamente pericolosi?

L'azione di alcuni di essi, in particolare de lo "*streptococco mutans*", si esplica con la trasformazione degli zuccheri presenti negli alimenti in acidi che, progressivamente ma inesorabilmente, determina la demineralizzazione dello smalto e quindi la carie.

In sintesi, mettere in atto un'igiene orale ottimale ed appropriata, rimuovendo accuratamente la placca batterica ed i germi patogeni ad essa collegati, significa mettere in atto la migliore prevenzione possibile!

Le visite periodiche di controllo dal dentista.

Tutte le procedure di igiene, che descriveremo minuziosamente nei paragrafi seguenti e che riguardano azioni personali da mettere in atto a domicilio, **non possono prescindere da un'altra azione**, altrettanto importante ed imprescindibile, che consiste nelle **visite di controllo periodiche**.

Queste vanno effettuate mediamente ogni sei mesi o secondo le diverse prescrizioni del dentista di riferimento.

ANNOTAZIONE IMPORTANTE: le visite periodiche di controllo vanno effettuate anche in assenza di sintomi o disturbi.

2. L'igiene orale in gravidanza

Sai che i denti del tuo bambino si formano sin dal terzo mese di gravidanza?

In questa fase, lo sviluppo ottimale dei denti del tuo bambino dipende da te, mamma.

Cosa puoi fare per permettere al tuo bambino uno sviluppo corretto dei suoi dentini?

- **Mangia alimenti ricchi di calcio;**
- Mangia frutta secca e soia;

- **Assumi integratori di fluoro, elemento fondamentale che**, se introdotto nella fase di formazione dei denti, **li rende più duri e resistenti alla carie** (previo consulto col pediatra o col dentista).
- **Evita** di assumere farmaci dannosi, specie **gli antibiotici**.

Azioni a beneficio tuo e della tua bocca:

- Regime alimentare equilibrato;
- Stile di vita sano;
- Evita cibi ricchi di zucchero e poveri di fibre;
- Intensifica le tue pratiche quotidiane di igiene orale;
- Intensifica i controlli dal dentista durante tutto l'arco dei 9 mesi.

ATTENZIONE!

La gravidanza induce forti scompensi ormonali esponendoti alla così detta *gingivite gravidica*, così come accade a un'altissima percentuale di donne incinte.

Tra questi scompensi ci sono le alterazioni della circolazione sanguigna nelle gengive e l'eccessiva salivazione che si verifica proprio durante la gravidanza.

Ecco perché è raccomandato intensificare le visite di controllo dal dentista.

Non trascurare di lavare bene i denti almeno 3 volte al giorno, utilizzando un dentifricio a base di fluoro e completando l'azione con l'utilizzo del filo interdentale e/o scovolino.

Recenti studi dimostrano.

È stato condotto uno studio su un campione di 2.635 donne di età compresa tra i 18 e i 64 anni che, almeno una volta nella loro vita, hanno affrontato una gravidanza.

Il risultato ha dimostrato che il **numero dei denti persi**, nel campione femminile analizzato, è **direttamente proporzionale al numero di gravidanze**.

Le cause della perdita dei denti in gravidanza sono:

- la carie;
- la malattia parodontale (gengive che sanguinano, denti ipersensibili, alitosi, denti che si muovono, gengive che si ritraggono).

Le visite periodiche, l'igiene corretta ed accurata ed una sana alimentazione prevengono l'insorgere di patologie, spesso improvvise e dolorose e che espongono te e il tuo bambino ad interventi terapeutici che in gravidanza risultano essere più dannosi.

Cosa fare e cosa NON fare in gravidanza.

Cosa fare in gravidanza	Cosa NON fare in gravidanza
<ul style="list-style-type: none"> a. Intensifica le visite di controllo dal tuo dentista; b. Lava i denti con spazzolino e dentifricio dopo ogni pasto; 	<ul style="list-style-type: none"> a. Assumere antibiotici (Tetracicline); b. Assumere farmaci tossici; c. Spazzolare i denti in senso orizzontale;

<ul style="list-style-type: none"> c. Spazzola i denti in senso verticale, andando dalla gengiva verso il dente; d. Utilizza uno spazzolino adeguato, con setole di consistenza media e punta arrotondata per non traumatizzare le gengive; e. È preferibile utilizzare lo spazzolino elettrico; f. Utilizza il filo interdentale e/o lo scovolino per rimuovere i residui di cibo e placca tra un dente e l'altro; g. Utilizza specifici colluttori e antisettici in presenza di sintomi; h. Massaggia le gengive verso i denti con i polpastrelli in presenza di eventuali secrezioni; i. Non dimenticare di spazzolare anche la lingua; j. Cura l'alimentazione e gli stili di vita; k. Assumi integratori contenenti fluoro. 	<ul style="list-style-type: none"> l. Utilizzare dentifrici aspecifici, economici e spesso inefficaci; e. Spazzolare i denti troppo energicamente; f. Fumare e bere alcolici; g. Deglutire il collutorio; h. Utilizzare il collutorio senza aver prima lavato i denti; i. Mangiare alimenti troppo ricchi di zuccheri; j. Mangiare alimenti troppo ricchi di grassi; k. Mangiare alimenti troppo raffinati e poveri di fibre.
---	---

3. L'igiene orale nella dentizione da latte (fino ai 6 anni)

Tra i compiti più importanti di ogni genitore verso i propri figli vi è sicuramente quello educativo.

Questo ruolo deve essere rispettato a trecentosessanta gradi, in ogni fase ed in ogni ambito evolutivo del bambino, sia di tipo culturale, che sociale, che comportamentale ed anche fisico.

In questa ottica, gli interventi formativi dei **genitori devono essere capaci di inculcare nel bambino il culto dell'igiene del corpo, compresa quella di bocca e denti.**

Raggiungere questo risultato sin dai primi anni di età è la migliore garanzia di prevenzione.

Cosa fare quando spuntano i primi dentini.

A partire dal 5/6 mese fino al compimento dei primi 3 anni di vita, la bocca del tuo bambino avrà visto spuntare tutti i denti da latte che – ricorda – sono in totale 20.

Quindi sarà bene insegnare ai piccoli l'uso dello spazzolino e del filo interdentale già nel corso del primo anno.

L'impiego di uno spazzolino pediatrico a setole morbide sicuramente rende loro più facile ed agevole il compito.

Un piccolo consiglio.

Se il tuo bimbo ha l'abitudine di bere latte prima di andare a letto, per evitare che gli zuccheri presenti nel latte interagiscano con i batteri della bocca andando a produrre acidi corrosivi per lo smalto, è consigliabile lavare i denti subito dopo l'assunzione per rimuovere tutti gli agenti patogeni.

Quando la prima visita.

Prenota la prima visita dal dentista tra il 1 e il 2 anno di vita. Questo sarà un esercizio utilissimo per familiarizzare con lo specialista e per non lasciarsi intimorire dal suo camice, cosa che purtroppo accade ancora troppo spesso.

Puoi anche accertarti della salute di denti e gengive ispezionando la bocca per verificare se:

- I denti presentano macchie o striature anomale;
- Le gengive hanno un colorito rosa ed una superficie omogenea "a buccia d'arancia".

La corretta pulizia dei denti da latte.

È importante che il bambino impari a lavare i denti sin dopo il primo anno di vita, per almeno 2 volte al giorno.

Scegli un dentifricio dal sapore fresco e dalla confezione super colorata che raffiguri personaggi Disney o cartoni animati in genere. Questo ti aiuterà a rendere più piacevole il suo primo impatto all'igiene orale.

Ancor meglio se riesci a educarlo all'uso del filo interdentale.

Insegnare l'importanza di una corretta igiene orale.

Siamo al passaggio più importante ma più difficile.

Per evitare che il bimbo scappi alla vista dello spazzolino e che si rifiuti di usarlo a mattina e sera, è **fondamentale rimarcare il più possibile l'aspetto ludico.**

In questi momenti educativi e formativi è necessario mettere in atto tutte le strategie psicologiche e pedagogiche possibili, integrate con l'amorevole autorevolezza che solo i genitori sanno mettere in campo.

Ad esempio, in presenza delle solite e normali reticenze, è **utile stimolare l'autodeterminazione del bambino, facendogli intendere che la prassi dello spazzolamento è una cosa "da grandi", un "privilegio" al quale può essere ammesso solo in quanto ormai grande.**

Vedrai che ne sarà orgoglioso!

Il bimbo di solito accetta di fare qualunque cosa purché gliene venga spiegata l'importanza.

Per cui, spiega al bimbo che la normale pulizia dei denti è importante per lui perché:

- Lo aiuta ad avere sempre i dentini bianchi, sani e forti.
- Lo aiuta a non avere carie che col tempo fanno molto male.
- Lo aiuta ad avere denti che crescono e si sviluppano forti e sani, proprio come lui.

**Tutto questo, ovviamente, va accompagnato a una corretta e sana alimentazione.
Le merendine ed i cibi troppo zuccherati non fanno mai bene.**

Da genitore, **asseconda la sua passione per la cioccolata con moderazione e ricordagli di lavare i denti dopo la sua assunzione e comunque sempre prima di andare a letto.**

Come nasce l'odontofobia.

Devi sapere che le cure odontoiatriche, a differenza di altri distretti del corpo, possono essere erogate con successo solo con la collaborazione del paziente, adulto o bambino che sia.

Un bambino bombardato dal preconcetto del "dentista come medico del dolore e della punizione" non potrà che avere **paura** e, di conseguenza, un approccio pieno di tensioni e scarsamente collaborativo.

Ne deriva l'impossibilità di poterlo curare, se non in anestesia generale.

Non fare mai l'errore di usare lo spauracchio del dentista per convincerlo, otterrai solo l'effetto deleterio di inculcargli la paura del dentista!

Cosa fare e cosa NON fare in dentizione da latte.

Cosa fare in dentizione da latte	Cosa NON fare in dentizione da latte
<p>a. Inizia con la prima visita di controllo dal tuo dentista tra il 1° ed il 2° anno;</p> <p>b. Inizia a lavargli i dentini non appena spuntano;</p> <p>c. Usa dentifrici per bambini che si possono deglutire;</p> <p>d. Usa spazzolini con colori vivaci e forme accattivanti;</p> <p>e. Utilizza uno spazzolino adeguato, con setole di consistenza media e punta arrotondata per non traumatizzare le gengive;</p> <p>f. Inizia quanto prima ad <i>insegnargli</i> a lavarsi da solo;</p> <p>g. Lavagli i dentini dopo ogni pasto, specie la sera, dopo aver bevuto il suo latte;</p>	<p>a. Spazzolare i denti in senso orizzontale;</p> <p>b. Utilizzare dentifrici aspecifici, economici e spesso inefficaci, di cattiva qualità;</p> <p>c. Mangiare alimenti troppo ricchi di zuccheri;</p> <p>d. Mangiare alimenti troppo ricchi di grassi;</p> <p>e. Mangiare alimenti troppo raffinati e poveri di fibre;</p> <p>f. Esagerare con caramelle e cioccolate;</p> <p>g. Minacciare di portarlo dal dentista, significa demonizzarne il ruolo e gettare le basi dell'<u>odontofobia</u>.</p>

<p>h. Spazzolagli i denti in senso verticale, andando dalla gengiva verso il dente;</p> <p>i. Se lo gradisce, usa lo spazzolino elettrico;</p> <p>j. Non dimenticare di spazzolargli anche la lingua;</p> <p>l. Cura la sua alimentazione ed evita gli abusi di caramelle e cioccolate;</p> <p>m. Dopo la loro assunzione è necessario lavargli i denti;</p> <p>n. Somministragli integratori contenenti fluoro, previo consulto medico.</p>	
---	--

4. L'igiene orale nella dentizione mista (dai 7 ai 12 anni)

Il passaggio dai denti da latte a quelli permanenti.

Quando i primi denti da latte cominciano a cadere e ad essere sostituiti dai denti definitivi, l'uso del filo interdentale in aggiunta allo spazzolamento diventa necessario e fondamentale.

Il filo è necessario per ripulire efficacemente i residui di cibo tra un dente e l'altro, nelle zone e negli spazi più stretti, lì dove le setole dello spazzolino non riescono mai ad arrivare.

Al via lo spazzolino elettrico.

Quando i denti da latte vengono sostituiti da quelli permanenti è il momento migliore per dire addio al normale spazzolino manuale e dare il benvenuto allo spazzolino elettrico, magari munito di timer.

Lo spazzolino elettrico è più efficace nella rimozione della placca e rende anche più piacevole la procedura dello spazzolamento.

Ricorda che la carie è sempre in agguato, specie se al bimbo piacciono le caramelle, le cioccolate ed i cibi appiccicosi.

La nostra osservazione quotidiana ci ha dimostrato che moltissimi genitori tendono a sottovalutare le carie a carico dei denti da latte. L'errore sta nel pensare che considerato che i denti da latte sono destinati a cadere, non serva curarli.

In realtà NON esiste errore più grave di questo!

A questo proposito, devi sapere che i dentini da latte svolgono funzioni importantissime:

- Permettono al bambino di masticare correttamente;
- Fungono da mantentori di spazio per permettere la normale eruzione dei denti definitivi;
- Esercitano una funzione di "guida" al percorso di nascita dei denti permanenti;

- Lasciandoli cariare esponiamo gli incolpevoli bambini a dolori, anche violenti, e ad accessi che richiedono l'impiego di terapie antibiotiche ed antalgiche.

Alla luce di quanto appena detto, è appena il caso di sottolineare che i denti da latte cariati vanno trattati con le stesse cure, le stesse premure e le stesse competenze che siamo soliti dedicare ai denti definitivi!

Il dentista sa come e quando intervenire in loro soccorso, considerando che:

- **Le carie appena formate vanno intercettate e curate subito perché è più facile, più veloce, meno doloroso e, soprattutto, meno traumatizzante per il bambino ed infine (cosa che non guasta) anche meno dispendioso per la famiglia;**
- Un dentino da latte cariato, se trascurato, comincia a causare dolori anche violenti e la sua cura diventa più complessa sia per il bimbo che per l'operatore;
- Non intervenendo in questa fase, purtroppo ancora con molta frequenza, si osserva un grave danno strutturale della corona, associato alla mortificazione del nervo ed alla consecutiva putrefazione, che provoca inevitabilmente accessi ricorrenti, fistole gengivali secernenti pus, gonfiore alla guancia, spesso associato a febbre, e necessità di terapia antibiotica associata ad interventi specialistici ancora più complessi ed aggressivi, se ancora possibili;
- Ulteriori ritardi non possono che portare al punto di non ritorno dell'avulsione del dente per l'impossibilità di attuare alcun tipo di terapia;
- Un dente da latte cariato può trasmettere la carie al dente contiguo, anche se definitivo;
- **Un dente da latte perso precocemente per processi cariosi destruenti causa un deficit masticatorio, induce la riduzione dello spazio necessario alla normale eruzione del dente definitivo corrispondente, determina la perdita del "binario" che guida il definitivo sottostante nella sua giusta posizione;**
- Solo in imminenza della sua normale caduta si può sorvolare ed astenersi dalla cura, semplice o complessa che sia;
- E questo lo può sapere solo dentista.

Cosa fare e cosa NON fare quando i denti sono in parte da latte in parte permanenti

Cosa fare in dentizione mista	Cosa NON fare in dentizione mista
<ul style="list-style-type: none"> a. Insisti con le visite periodiche di controllo ogni sei mesi, anche in assenza di sintomi: servirà a familiarizzare col dentista e ad individuare eventuali carie precocemente; b. Controlla la frequenza e l'efficacia delle sue procedure di igiene orale; c. Deve lavare i denti tre volte al giorno, dopo i pasti; d. Deve utilizzare uno spazzolino adeguato, con setole di consistenza 	<ul style="list-style-type: none"> a. Spazzolare i denti in senso orizzontale; b. Utilizzare dentifrici aspecifici, economici e spesso inefficaci; c. Mangiare alimenti troppo ricchi di zuccheri; d. Mangiare alimenti troppo ricchi di grassi; e. Mangiare alimenti troppo raffinati e poveri di fibre; f. Esagerare con caramelle e cioccolate; g. Minacciare di portarlo dal dentista, significa demonizzarne il ruolo e gettare le basi dell'odontofobia.

<p>media e punta arrotondata per non traumatizzare le gengive;</p> <p>e. Deve spazzolare i denti in senso verticale, andando dalla gengiva verso il dente;</p> <p>f. Deve iniziare ad usare anche il filo interdentale o lo scovolino;</p> <p>g. Se lo gradisce, usi pure lo spazzolino elettrico;</p> <p>h. Non dimenticare che deve spazzolare anche lingua e gengive;</p> <p>i. Cura la sua alimentazione e preferisci cibi ricchi di fibre, verdure, frutta;</p> <p>j. La somministrazione di integratori contenenti fluoro va sospesa a 12 anni.</p>	
---	--

5. L'igiene orale dai 13 ai 18 anni

L'età adolescenziale rappresenta la fase più delicata e la più esposta alla formazione di carie.

Non è un caso che in quest'età i ragazzi siano meno attenti alla dieta e ad uno stile di vita sano ed equilibrato.

È anche ben noto che questa è anche l'età delle ribellioni e delle ostilità senza ragione, delle avversioni e delle contestazioni.

Pertanto **diventa più difficile per il genitore**, visto come un nemico, **conservare l'autorevolezza necessaria per gestire al meglio la loro igiene orale!**

In questa età si comincia anche a fumare e ad assumere bevande alcoliche, gassate e acide, **tutti nemici acclarati di denti e gengive.**

I consigli più efficaci per proteggere il sorriso di un adolescente.

Vuoi evitare che i denti di tuo figlio vengano aggrediti dalla carie?

Educalo a una costante pulizia dei denti e ricorda i suggerimenti che sto per darti:

- **Previene la carie con la sigillatura:** il sigillante dentale è una vernice protettiva e resistente che si applica sui solchi della superficie masticante dei molari.
- Tieni presente che questa procedura può essere eseguita solo dal dentista, pertanto è sempre necessario ed opportuno parlarne con lui.
- **Paradenti o Bite:** sono particolarmente indicati per tutti i ragazzi che praticano sport (specie sport che implicano il contrasto e l'impatto con altri giocatori). Questi strumenti riducono al minimo il rischio di fratture traumatiche grazie alla loro caratteristica ammortizzante. Ne esistono di diversi tipi, alcuni dei quali realizzati su misura e altri prefabbricati, disponibili in commercio. Questi ultimi sono più economici ma certamente meno efficaci.

- **Monitora lo sviluppo dei cosiddetti “terzi molari”, più conosciuti come denti del giudizio.** Questi sono gli ultimi denti a spuntare, solitamente tra i 17 e 21 anni. Spesso capita che i denti del giudizio, rimanendo incastrati tra il molare antistante ed il ramo della mandibola non hanno spazio sufficiente per svilupparsi e provocano dolori ricorrenti, infezioni, ascessi con secrezioni di pus ed una particolare contrattura muscolare, chiamata “trisma”, che determina una notevole riduzione dell’apertura della bocca.

Altri sintomi associati possono essere:

- Infiammazioni gengivali,
- Gengive infiammate e riassorbimenti ossei,
- Denti adiacenti, gengive che sanguinano, denti mobili.

Cosa fare e cosa NON fare in dentizione di adolescente.

Cosa fare in dentizione di adolescente	Cosa NON fare in dentizione di adolescente
<ul style="list-style-type: none"> a. Insisti con le visite periodiche di controllo ogni sei mesi, anche in assenza di sintomi: servirà a familiarizzare col dentista e ad individuare eventuali carie precocemente; b. Mantieni la frequenza e l’efficacia delle tue procedure di igiene orale; c. Lava i denti tre volte al giorno, dopo i pasti; d. Utilizza uno spazzolino adeguato, con setole di consistenza media e punta arrotondata per non traumatizzare le gengive; e. Spazzola i denti in senso verticale, andando dalla gengiva verso il dente; f. Usa sempre anche il filo interdentale o lo scovolino; g. Preferisci lo spazzolino elettrico; h. Non dimenticare di spazzolare anche lingua e gengive; i. Cura la tua alimentazione e preferisci cibi ricchi di fibre, verdure, frutta; j. Se fai sport pericolosi o violenti, usa il paradenti; k. I denti del giudizio, se danno fastidio, vanno rimossi. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Spazzolare i denti in senso orizzontale; b. Utilizzare dentifrici aspecifici, economici e spesso inefficaci; c. Mangiare alimenti troppo ricchi di zuccheri; d. Mangiare alimenti troppo ricchi di grassi; e. Mangiare alimenti troppo raffinati e poveri di fibre; f. Esagerare con caramelle e cioccolate; l. Fumare; m. Assumere abitualmente bevande gassose o acide; n. Bere abitualmente alcoolici; o. Evita di fare piercing su labbra, guance e lingua.

6. L’igiene orale per gli adulti

La diagnosi delle gengiviti.

Se bambini e ragazzi sono i più colpiti dalla carie, gli adulti sono più esposti a infiammazioni acute e croniche a carico delle gengive.

I fattori determinanti sono sempre gli stessi e cioè la placca batterica e il tartaro, vettori eccellenti di germi e batteri altamente patogeni.

Questi ultimi, se lasciati liberi di portare avanti la loro azione tossica, causano prima un'infiammazione acuta e reversibile delle gengive (*gengivite*) e poi, andando sempre più in profondità, aggrediscono l'osso sottostante inducendo una erosione cronica irreversibile (*parodontite*).

Si tratta di una malattia temibile perché subdola, in quanto si insedia e si sviluppa in assoluta assenza di sintomi e quindi nella più completa inconsapevolezza del soggetto colpito, determinando, indisturbata, una lenta progressiva ed inesorabile azione erosiva a carico dell'osso di sostegno attorno alle radici dentali.

Per riconoscerla e curarla in tempo, non sottovalutare i seguenti sintomi:

- Il sanguinamento gengivale (sintomo precoce);
- Il cattivo alito;
- Il dolore: in genere vago e indefinito a uno o più denti;
- Tardivamente, la mobilità eccessiva di uno o più denti, fino alla loro perdita spontanea.

In genere la diagnosi più precoce ed efficace riesce a farla solo il dentista nel corso dei controlli periodici, ispezionando le gengive, rilevandone l'arrossamento ed il facile sanguinamento e scattando specifiche radiografie diagnostiche.

La prevenzione è la migliore terapia delle gengiviti.

Da quanto appena illustrato si evince che anche in questo ambito la migliore terapia è la prevenzione.

Conoscerle e riconoscerle serve a curarle prima e meglio.

Tornano utilissime le visite periodiche dal dentista e la conseguente diagnosi precoce. Solo così sarà possibile intervenire più efficacemente contro una malattia ancora in una fase precoce e reversibile.

I fattori che aggravano l'insorgere di gengiviti sono:

- Il diabete;
- Il colesterolo alto;
- Il fumo;
- L'alcolismo;
- La gravidanza.

Ecco le altre cause:

- Scarsa igiene orale;

- Tartaro e placca batterica;
- Carie;
- Otturazioni debordanti o comunque scorrette;
- Protesi, fosse o mobili, incongrue;
- Alimentazione e stili di vita scorretti.

Cosa fare e cosa NON fare nelle Gengiviti.

Cosa fare per la gengivite	Cosa NON fare in presenza di gengivite
<ul style="list-style-type: none"> a. Andare dal dentista al massimo ogni 6 mesi; b. Pulire i denti con spazzolino e dentifricio dopo ogni pasto; c. Spazzolare i denti in senso verticale, andando dalla gengiva verso il dente; d. Utilizzare uno spazzolino adeguato, con setole di consistenza media per non irritare le gengive; e. È preferibile utilizzare lo spazzolino elettrico; f. Utilizzare il filo interdentale e/o lo scovolino per rimuovere i residui di cibo nei stretti spazi interdentali; g. Utilizzare specifici collutori e antisettici; h. Massaggiare dalle gengive verso i denti con i polpastrelli per drenare eventuali secrezioni; i. Non dimenticare di spazzolare anche gengive e lingua; j. Curare l'alimentazione e gli stili di vita. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Utilizzare spazzolino e dentifricio in maniera impropria; b. Spazzolare i denti in senso orizzontale; c. Utilizzare dentifrici aspecifici, economici e spesso inefficaci; d. Fumare e bere alcolici; e. Deglutire il collutorio; f. Utilizzare il collutorio senza aver prima lavato i denti; g. Mangiare alimenti troppo ricchi di zuccheri; h. Mangiare alimenti troppo ricchi di grassi; i. Mangiare alimenti troppo raffinati e poveri di fibre; j. Sottovalutare il sanguinamento delle gengive; k. Sottovalutare dolore ai denti in assenza di carie; l. Sottovalutare l'alitosi; m. Sottovalutare la mobilità dei denti.

7. L'igiene orale per gli anziani con protesi fisse o rimovibili

Premessa generale

Negli anziani, per le loro particolari condizioni, si stabiliscono interrelazioni importanti tra il loro stato generale e la cavità orale.

Negli anziani, le patologie sistemiche interagiscono con le malattie della bocca in modo significativo autoalimentandosi e potenziandosi a vicenda.

Pertanto, patologie orali possono indurre "ex novo" malattie sistemiche o potenziarne altre già presenti e viceversa patologie sistemiche possono indurre o potenziare malattie della bocca.

Le più frequenti patologie sistemiche che hanno ripercussioni nel cavo orale sono:

- La demenza di Alzheimer,
- La malattia di Parkinson,
- Ictus cerebrali,
- Le patologie neoplastiche,
- Le malattie metaboliche, ad esempio il diabete,
- L'AIDS ed altre malattie virali,
- Le collagenopatie,
- Le piastrinopenie,
- E molte altre ancora.

Per contro, ci sono patologie orali-faringee che possono indurre o potenziare malattie sistemiche,

Ad esempio:

- Gravi infiammazioni come granulomi apicali e gengiviti/parodontiti che, al pari delle tonsilliti, determinano la cosiddetta "malattia focale", indicano patologie reumatiche a distanza, specie a carico dei reni, del cuore e delle articolazioni;
- La Sindrome delle Apnee notturne che aumenta il rischio di accidenti cardiaci e di deperimento cerebrale precoce.

La corretta igiene orale in un anziano con protesi fissa.

In presenza di protesi fisse, sia su denti naturali che su impianti, sono validi gli stessi concetti espressi nei capitoli precedenti, ma con qualche difficoltà aggiuntiva.

Mettere in atto la migliore prevenzione significa eliminare, sia dai tessuti duri (denti) che dai tessuti molli (gengive e lingua) i fattori eziologici principali, che sono sempre la placca batterica e il tartaro.

Quindi anche in questa fascia di età l'igiene orale rimane il migliore presidio difensivo possibile.

Riassumiamo le principali procedure meccaniche di rimozione della placca:

- ✓ Usa lo spazzolino, preferibilmente quello elettrico;
- ✓ Lava sempre denti, gengive e lingua mattina, sera e dopo ogni pasto;
- ✓ Completa la pulizia negli spazi interdentali, dove le setole dello spazzolino non possono arrivare, con filo interdentale e/o con scovolino;
- ✓ Considera che, in presenza di protesi fisse, agli spazi interdentali si aggiungono altri spazi, ancora più ristretti e più difficili da detergere, che corrispondono a quelli sotto i denti finti, tra il loro guscio e la gengiva. I denti devono essere necessariamente puliti e necessitano di maggiore impegno con procedure dedicate e specifiche utilizzando scovolini su misura e Super-floss.

Invece le ulteriori procedure fluide che implementano ma non sostituiscono quelle meccaniche sono:

- ✓ I colluttori, nelle loro varie composizioni ed indicazioni:
 - Antisettici,
 - Antinfiammatori,
 - Antibatterici,
 - Antimicotici,
 - Salini ed astringenti,
 - Al fluoro.

- ✓ Gli idropulsori:
 - Sono particolari apparecchi, complementari ma non alternativi ai presidi meccanici, che tramite puntale emettono un getto intermittente di acqua o collutorio. Esercitano un efficace idromassaggio ai tessuti gengivali e, al tempo stesso, completano la rimozione di ulteriori ed eventuali residui alimentari tra un dente e l'altro e sotto le protesi fisse.

Rimane irrinunciabile, ovviamente, il controllo semestrale dal dentista.

La corretta igiene orale in un anziano con protesi mobile.

Le protesi rimovibili sono dispositivi medici su misura che servono ad integrare le mancanze parziali o totali dei denti nei pazienti della terza età, permettendo un recupero funzionale, masticatorio ed estetico.

Si tratta di manufatti protesici più economici e più ingombranti rispetto alle protesi fisse, sicuramente meno funzionali ma decisamente più facili da pulire, in quanto il paziente impara a estrarle comodamente dal cavo orale per igienizzarle al meglio avendole tra le mani.

Sarà utile ricordare le solite raccomandazioni e considerazioni:

Mettere in atto la migliore prevenzione significa eliminare, **sia dai tessuti duri residui (denti) che dai tessuti molli (gengive e lingua) che dagli apparecchi protesici**, i fattori eziologici principali, che sono sempre la placca batterica e il tartaro.

quindi anche in questo tipo di pazienti l'igiene orale rimane il migliore presidio difensivo possibile.

Riassumiamo **le principali procedure meccaniche** di rimozione della placca:

- ✓ Usa lo spazzolino, preferibilmente quello elettrico;
- ✓ Lava sempre denti, gengive e lingua mattina, sera e dopo ogni pasto;
- ✓ Completa la pulizia negli spazi interdentali, dove le setole dello spazzolino non possono arrivare, con filo interdentale e/o con scovolino;
- ✓ Non trascurare di lavare bene anche le protesi mobili che, dopo aver rimosso, puoi detergere comodamente tra le mani con spazzolino specifico e dentifricio.

Invece le ulteriori procedure fluide che implementano ma non sostituiscono quelle meccaniche sono:

- ✓ **I collutori**, nelle loro varie composizioni ed indicazioni:
 - Antisettici
 - Antinfiammatori
 - Antibatterici
 - Antimicotici
 - Salini ed astringenti
 - Al fluoro
 - Ecc

Ulteriori raccomandazioni:

- **La sera, prima di andare a letto:**
 - a) Rimuovere la protesi sempre;

- b) Detergerla con spazzolino e dentifricio;
- c) Riporla in apposito contenitore, con acqua addizionata di specifiche compresse effervescenti.
- **AL MATTINO, prima di rimetterla:**
 - d) Risciacquarla abbondantemente;
 - e) Ripulirla con spazzolino e dentifricio;
 - f) Lavare denti residui, gengive e lingua.

Rimane irrinunciabile, ovviamente, il controllo semestrale dal dentista.

8. L'igiene orale per chi usa un dispositivo ortodontico

Le tipologie più comuni di dispositivo ortodontico sono 3: fisso, mobile e invisibile.

L'igiene orale per persone con l'apparecchio dispositivo fisso.

Mettere in atto la migliore prevenzione significa eliminare, **sia dai tessuti duri (denti) che dai tessuti molli (gengive e lingua)** i fattori eziologici principali, che sono sempre **la placca batterica e il tartaro.**

Quindi anche in questo tipo di pazienti **l'igiene orale** rimane il migliore presidio difensivo possibile. riassumiamo **le principali procedure meccaniche** di rimozione della placca:

- ✓ usa lo spazzolino, preferibilmente quello elettrico;
- ✓ lava sempre denti, gengive e lingua mattina, sera e dopo ogni pasto;
- ✓ completa la pulizia negli spazi interdentali, dove le setole dello spazzolino non possono arrivare, con filo interdentale e/o con scovolino;
- ✓ considera che, in presenza delle stelline metalliche, placca batterica e residui alimentari tendono a ristagnare attorno al colletto gengivale ed è proprio lì che deve concentrarsi la nostra attenzione: quelle zone **devono essere necessariamente pulite** anche se necessitano di maggiore impegno con procedure dedicate e specifiche, utilizzando scovolini su misura, super-floss e spazzolini con setole appositamente progettate per superare l'ingombro dell'apparecchietto fisso.

Invece, **le ulteriori procedure fluide** che implementano ma non sostituiscono quelle meccaniche sono:

- ✓ **i collutori**, nelle loro varie composizioni ed indicazioni:
 - antisettici
 - antinfiammatori
 - antibatterici
 - antimicotici
 - salini ed astringenti
 - al fluoro
 - ecc.
- ✓ **gli idropulsori**:
 - sono particolari apparecchi, complementari ma non alternativi ai presidi meccanici, che tramite un puntale emettono un getto intermittente di acqua o

collutorio. esercitano un efficace idromassaggio ai tessuti gengivali e, al tempo stesso, completano la rimozione di ulteriori ed eventuali residui alimentari tra un dente e l'altro e sotto le stellite.

ATTENZIONE: rimane irrinunciabile, ovviamente, il controllo semestrale dal dentista.

È sconsigliato utilizzare dentifrici con agenti sbiancanti per evitare la formazione di striature bicromatiche orizzontali dopo la rimozione del dispositivo.

L'igiene orale per persone con l'apparecchio dispositivo mobile.

L'ortodonzia mobile è certamente la più gradita dai pazienti, perché il dispositivo si può rimuovere durante i pasti, durante le quotidiane relazioni sociali e quando lo si deve pulire.

Sarà utile ricordare le solite raccomandazioni e considerazioni: mettere in atto la migliore prevenzione significa eliminare, **sia dai tessuti duri (denti) che dai tessuti molli (gengive e lingua) che dagli apparecchietti ortodontici**, i fattori eziologici principali, che sono sempre **la placca batterica e il tartaro**.

Quindi anche in questo tipo di pazienti **l'igiene orale** rimane il migliore presidio difensivo possibile. riassumiamo **le principali procedure meccaniche** di rimozione della placca:

- ✓ usa lo spazzolino, preferibilmente quello elettrico;
- ✓ lava sempre denti, gengive e lingua mattina, sera e dopo ogni pasto;
- ✓ completa la pulizia negli spazi interdentali, dove le setole dello spazzolino non possono arrivare, con filo interdentale e/o con scovolino;
- ✓ non trascurare di lavare bene anche l'apparecchietto ortodontico che, dopo aver rimosso, puoi detergere comodamente tra le mani con spazzolino specifico e dentifricio.

invece **le ulteriori procedure fluide** che implementano ma non sostituiscono quelle meccaniche sono:

- ✓ **i collutori**, nelle loro varie composizioni ed indicazioni:
 - antisettici
 - antinfiammatori
 - antibatterici
 - antimicotici
 - salini ed astringenti
 - al fluoro
 - ecc.

Ulteriori raccomandazioni:

- **la sera, prima di andare a letto:**
 - g) rimuovi il dispositivo **sempre**;
 - h) detergilo con spazzolino e dentifricio;
 - i) riponilo nell'apposito contenitore, con acqua addizionata di specifiche compresse effervescenti.
- **al mattino, prima di rimetterlo:**
 - j) risciacqualo abbondantemente;
 - k) ripuliscilo con spazzolino e dentifricio;

- l) lava denti residui, gengive e lingua.

rimane irrinunciabile, ovviamente, il controllo semestrale dal dentista.

L'igiene orale per persone con l'apparecchio allineatori invisibili.

L'impiego degli allineatori invisibili è in forte aumento negli ultimi anni.

sarà utile ricordare le solite raccomandazioni e considerazioni:

mettere in atto la migliore prevenzione significa eliminare, **sia dai tessuti duri (denti) che dai tessuti molli (gengive e lingua) che dagli allineatori invisibili**, i fattori eziologici principali, che sono sempre: **la placca batterica e il tartaro.**

quindi anche in questo tipo di pazienti **l'igiene orale** rimane il migliore presidio difensivo possibile.

riassumiamo **le principali procedure meccaniche** di rimozione della placca:

- ✓ usa lo spazzolino, preferibilmente quello elettrico;
- ✓ lava sempre denti, gengive e lingua mattina, sera e dopo ogni pasto;
- ✓ completa la pulizia negli spazi interdentali, dove le setole dello spazzolino non possono arrivare, con filo interdentale e/o con scovolino;
- ✓ non trascurare di lavare bene anche gli allineatori invisibili che, dopo aver rimosso, puoi detergere comodamente tra le mani con spazzolino specifico e dentifricio.

invece **le ulteriori procedure fluide** che implementano ma non sostituiscono quelle meccaniche sono:

- ✓ **i collutori**, nelle loro varie composizioni ed indicazioni:
 - antisettici,
 - antinfiammatori,
 - antibatterici,
 - antimicotici,
 - salini ed astringenti,
 - al fluoro,
 - ecc.

Ulteriori raccomandazioni:

- **la sera, prima di andare a letto:**
 - a) detergi gli allineatori con spazzolino e dentifricio;
- **al mattino:**
 - b) ripuliscili con spazzolino e dentifricio, dopo averli rimossi dalla bocca;
 - c) lava bene denti residui, gengive e lingua.

Rimane irrinunciabile, ovviamente, il controllo semestrale dal dentista.

9. Conclusioni

In definitiva, i fattori che contano per una buona igiene orale sono:

- Attenzione nella pulizia orale quotidiana
- E visite periodiche di controllo dal dentista

Solo prendendo alla lettera questi consigli potrai:

- ✓ Aumentare l'efficacia delle terapie
- ✓ Provare meno dolore
- ✓ Sostenere costi inferiori
- ✓ Intercettare eventuali problemi con largo anticipo
- ✓ Stare alla larga da carie, gengiviti, infiammazioni, alitosi, denti mancanti e da tutto ciò che può ostacolare il tuo benessere fisico e orale.

“Più pulisci, più preveni, più sei in salute e meno spendi dal dentista”.

Lavoriamo da anni per innescare nei pazienti una vera e propria abitudine al dentista.

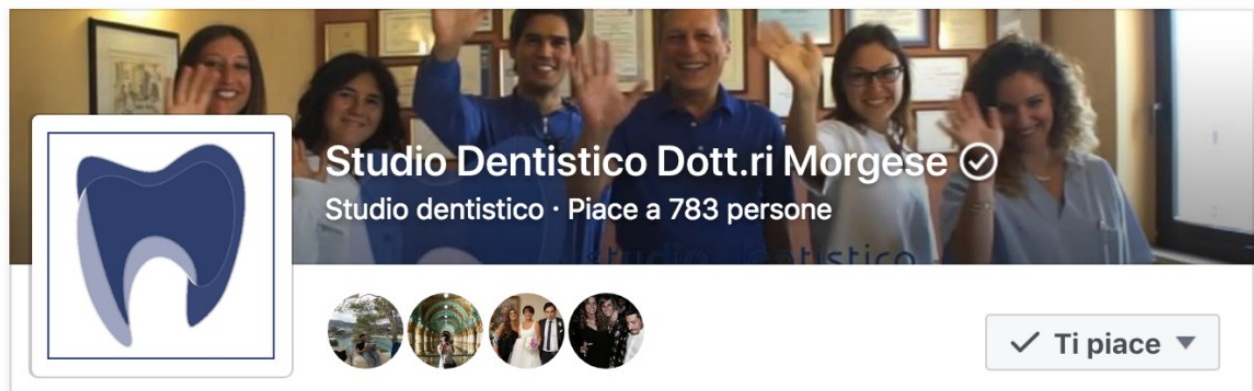
Ecco le loro parole:



Nicolò Viti ha recensito **Studio Dentistico Dott.ri Morgese** — 5★

2 agosto 2017 · 🌐

Ho scelto lo studio dei Dott.ri Morgese perchè cercavo competenza ma allo stesso tempo un ambiente giovane. Ho trovato entrambe le cose, ottimi professionisti e grande rapporto con il cliente.



Mimmo Laterza ha recensito **Studio Dentistico Dott.ri Morgese** — 5★

9 febbraio 2016 · 🌐

Cortesia disponibilità e soprattutto grande Professionalità.
Lo studio dentistico dei dott.ri Morgese lo consiglio a grandi e bambini



Marco Dipalo ha recensito Studio Dentistico Dott.ri Morgese — 5★

9 febbraio 2016 · 🌐

Grande cortesia e professionalità.

Queste pratiche, dai consigli per le donne in gravidanza fino a quelli per gli anziani con protesi dentali, rientrano nelle regole per una buona prevenzione orale.

Tema, questo, che affrontiamo ogni giorno in studio con i nostri pazienti.

Noi di studio dentistico Morgese

Ti garantiamo un lavoro impeccabile e il benessere totale della tua bocca, grazie al nostro Metodo di prevenzione!

Solo attraverso una corretta prevenzione puoi:

- ✓ Preservare il benessere della tua bocca
- ✓ **Evitare problemi orali improvvisi e fastidiosi**
- ✓ Intercettare precocemente disturbi occlusali
 - ✓ Intercettare preventivamente carie
 - ✓ Migliorare l'igiene orale quotidiana
 - ✓ Evitare la perdita di osso
 - ✓ Ridurre problemi cardiaci
- ✓ Migliorare il decorso di alcune patologie sistemiche come il Diabete

È un percorso di accompagnamento che punta a:

1. Liberarsi per sempre della paura del dentista (Odontofobia)	2. Abituarsi al valore e ai vantaggi della prevenzione	3. Ridurre al minimo il rischio di problemi orali improvvisi
--	--	--

L'obiettivo di questa Guida è aiutarti a preservare e mantenere nel tempo la tua salute orale.

Fai tesoro di quanto letto in queste pagine e pratica l'arte della prevenzione.

COMINCIA OGGI CON UNA VISITA GRATUITA!

Esatto.

Grazie alla lettura di questa GUIDA GRATUITA hai la possibilità di prenotare **una visita di controllo
IN REGALO.**

RICHIEDERLA È SEMPLICISSIMO!

Vai al link → studiomorgese.it/visita-gratuita

In più, accompagna il tuo bambino per un controllo gratuito!

Per lui è già pronto un bellissimo gadget!