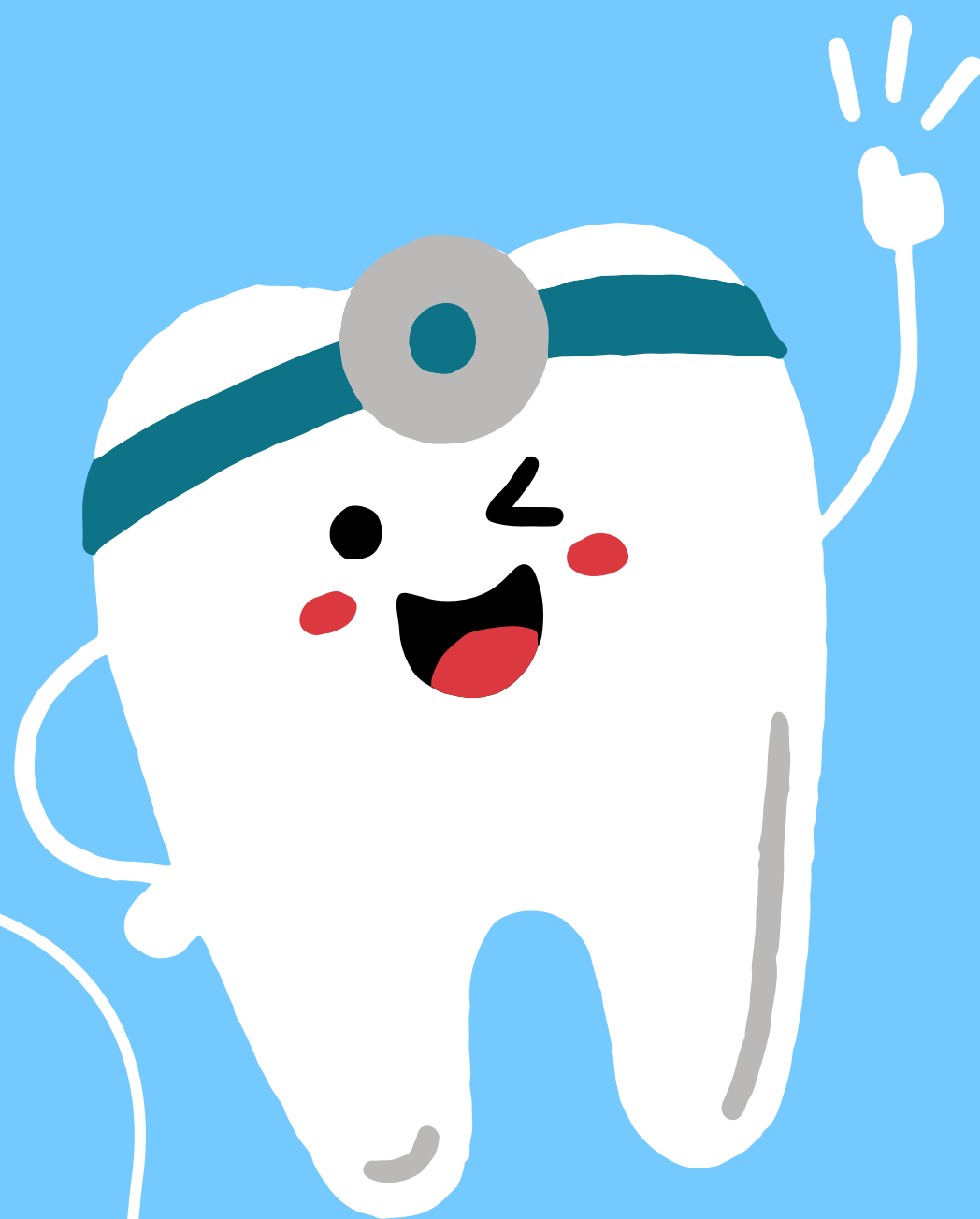


OTTOBRE: IL MESE DELLA PREVENZIONE DENTALE



Un bel sorriso è un biglietto da visita importante per le nostre relazioni, ma dietro l'estetica si nasconde una componente fondamentale della salute generale.

L'igiene orale non riguarda solo i denti: è parte integrante del benessere dell'intero organismo. Ottobre, tradizionalmente dedicato alla prevenzione dentale, è il momento ideale per riflettere su come proteggere al meglio la nostra bocca e, di conseguenza, la salute complessiva.



- La prevenzione orale rappresenta il pilastro della salute generale, mirando a mantenere l'integrità funzionale ed estetica del cavo orale per tutta la vita. I denti non sono solo essenziali per la masticazione corretta e lo sviluppo di una buona dizione, ma contribuiscono anche in modo significativo all'estetica e al sorriso, elementi cruciali per l'interazione sociale.
- Le due principali minacce alla salute orale sono la carie dentale e la malattia parodontale



LE CARIE DENTALI

- Le carie dentali sono riconosciuta come la malattia degenerativa più diffusa al mondo, con un'incidenza che sfiora il 90% a livello globale. È causata da batteri che colonizzano la superficie dentale e, attraverso la produzione di acidi, demineralizzano e distruggono progressivamente i tessuti duri del dente, quali smalto, dentina e cemento.
- Un aspetto critico risiede nella vulnerabilità della dentizione decidua. I denti da latte dei bambini possiedono uno smalto più sottile e meno mineralizzato rispetto a quelli permanenti, rendendoli più suscettibili all'attacco rapido dei batteri cariogeni. Una carie non trattata nei denti decidui può causare danni anche gravi alla salute della dentizione permanente sottostante. Fattori come la predisposizione genetica, la composizione salivare e, soprattutto, l'alimentazione, influenzano drasticamente lo sviluppo della carie, anche in presenza di una routine di igiene apparentemente buona.

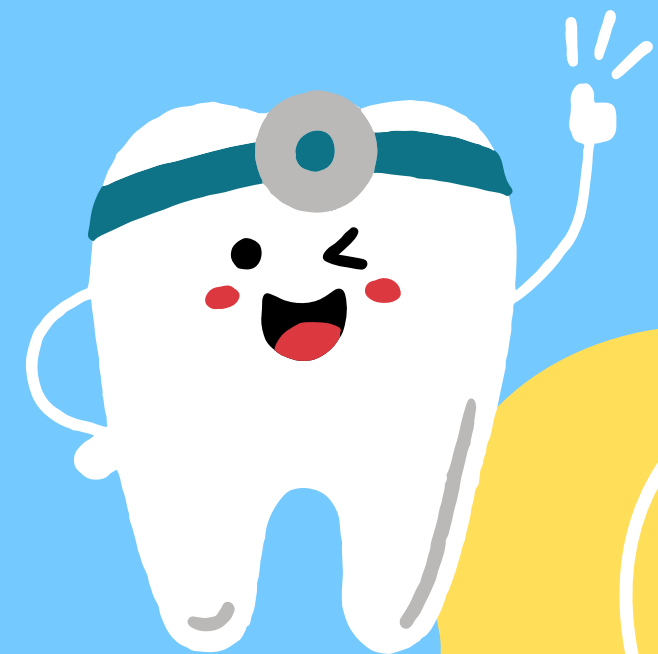


MALATTIA PARADONTALE

- La malattia parodontale è un processo infiammatorio cronico che colpisce l'apparato di supporto del dente (parodonto).
- Questa patologia ha tipicamente inizio con la Gengivite, definita come un'infiammazione locale delle sole gengive. Questa condizione si manifesta con gonfiore e arrossamento gengivale ed è considerata una patologia completamente reversibile se intercettata e trattata tempestivamente.
- Se la gengivite non viene gestita, l'infiammazione può progredire in Parodontite (o piorrea). Questa è una malattia infiammatoria cronica causata da batteri che aggrediscono e danneggiano irreparabilmente il parodonto, portando, nei casi più gravi e non trattati, all'erosione dell'osso alveolare e alla conseguente caduta degli elementi dentali.

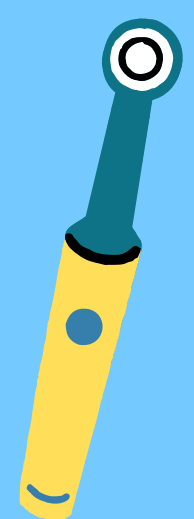
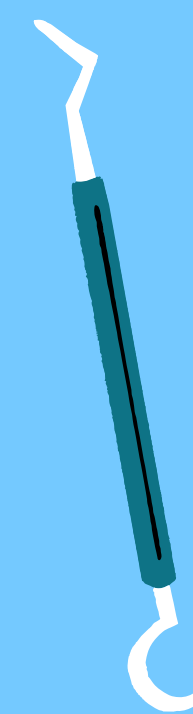


- 
- L'igiene orale insufficiente o eseguita in modo scorretto è il fattore scatenante principale per l'accumulo di placca, la quale, se non rimossa regolarmente, fornisce l'ambiente ideale per i batteri patogeni.
 - Il processo di prevenzione meccanica fallisce nel momento in cui la placca batterica non viene rimossa entro poche ore dalla sua formazione, portando alla sua mineralizzazione e cristallizzazione in tartaro. Il tartaro è un deposito duro che aderisce alla superficie dentale e, a differenza della placca, non può essere rimosso con il normale spazzolamento dei denti, sia manuale che elettrico.
 - La presenza di tartaro stabilito indica che il paziente ha fallito la fase cruciale della prevenzione domiciliare e che l'intervento professionale (detartrasi) è diventato indispensabile per ristabilire l'ambiente orale a un livello di salute che consenta nuovamente l'efficacia dell'igiene quotidiana. La rimozione professionale del tartaro riduce drasticamente l'accumulo, interrompendo così il principale alleato dei batteri che provocano gengivite e parodontite.

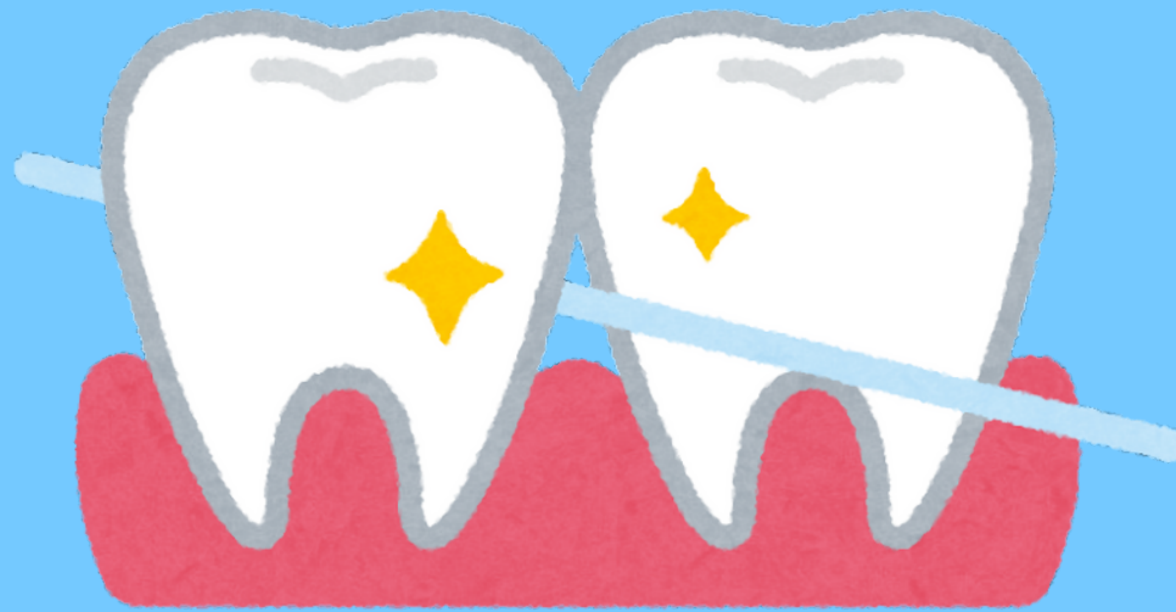


LE REGOLE DI PREVENZIONE

- Una prevenzione efficace si basa sull'adesione rigorosa a una routine domiciliare che impiega strumenti e tecniche appropriate.
- La fondazione dell'igiene orale quotidiana è la Regola del 2+2: spazzolare i denti almeno due volte al giorno (una volta al mattino e una alla sera prima di coricarsi) per un minimo di due minuti a sessione
- È stato osservato che molti individui tendono a spazzolare per un tempo insufficiente, compromettendo la rimozione totale della placca. L'impiego di un timer o l'uso di uno spazzolino elettrico dotato di indicatore di tempo sono metodi semplici per assicurare che venga dedicato il tempo adeguato alla pulizia.

- 
- 
- 
- La tecnica raccomandata per lo spazzolamento mira alla massima rimozione della placca senza danneggiare smalto o gengive. È fondamentale inclinare lo spazzolino a 45 gradi rispetto alle gengive, utilizzando movimenti delicati, circolari o "a rullo" (dal rosso della gengiva al bianco del dente). Non è necessario applicare forza eccessiva; l'azione meccanica dello spazzolino deve essere efficace ma non traumatica.
- 
- 
- 

- L'igiene interdentale è una componente non negoziabile della prevenzione. Tralasciare l'uso quotidiano del filo o dello scovolino aumenta significativamente il rischio di carie e gengiviti, esattamente come succederebbe non utilizzando lo spazzolino principale.
- La scelta dello strumento ausiliario dipende dalla morfologia del cavo orale:
- **FILO INTERDENTALE: RACCOMANDATO SOPRATTUTTO PER GLI SPAZI INTERDENTALI STRETTI CHE LO SCOVOLINO NON RIESCE A RAGGIUNGERE.**
- **SCOVOLINO: PREFERIBILE QUANDO GLI SPAZI INTERDENTALI SONO PIÙ AMPI O IN PRESENZA DI RECESSIONI GENGIVALI.**



LA PREVENZIONE NON SI FA SOLO A CASA

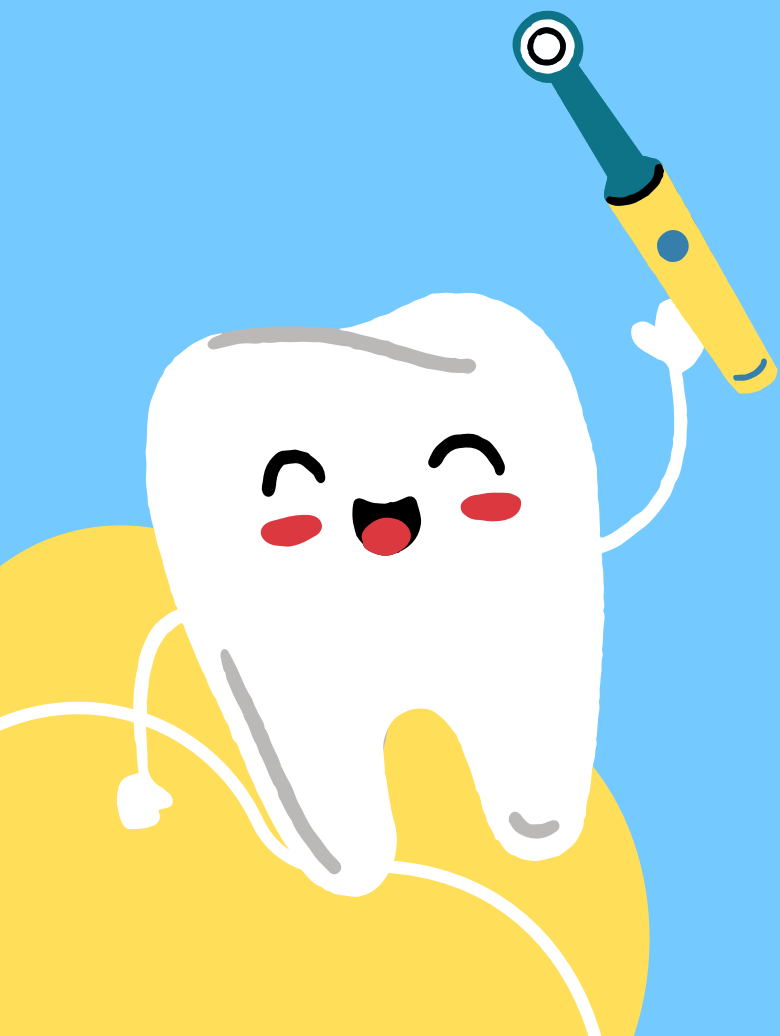
- La prevenzione non è unicamente un atto domiciliare, ma richiede una sinergia costante con il professionista odontoiatrico per gli interventi clinici mirati.
- La frequenza degli interventi professionali deve essere personalizzata e basata sulla stratificazione del rischio individuale:
- Frequenza Standard: Per la maggior parte dei soggetti a basso rischio, si consiglia un controllo odontoiatrico e una seduta di igiene professionale (detartrasi) ogni 6-12 mesi.
- Aumento della Frequenza: I pazienti ad alto rischio necessitano di richiami più ravvicinati, tipicamente ogni 3-4 mesi. Le categorie a rischio includono soggetti con problemi gengivali o parodontali attivi, fumatori, portatori di apparecchi ortodontici (per la maggiore difficoltà di igiene), e persone con patologie sistemiche come il diabete o la secchezza orale.



FATTORI DI RISCHIO: L'IMPATTO DELLA DIETA: ZUCCHERI, ACIDI E PH ORALE

- Gli zuccheri liberi (quelli aggiunti ad alimenti e bevande, oltre a miele, sciroppi e succhi di frutta) sono la fonte di nutrimento primaria per le colonie batteriche cariogene. L'elemento più dannoso è la frequenza con cui questi alimenti vengono consumati, specialmente se come spuntini fuori pasto, poiché ogni assunzione riavvia il ciclo di produzione acida da parte dei batteri. Le Linee Guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomandano, per ridurre il rischio di carie, che l'assunzione di zucchero sia inferiore al 5% dell'apporto energetico totale.

- Gli alimenti acidi, come gli agrumi, i pomodori, l'aceto e le bevande zuccherate o alcoliche, abbassano direttamente il pH della bocca, indebolendo lo smalto dentale attraverso l'erosione.
- È essenziale insegnare ai pazienti a gestire il rischio acido: sebbene questi alimenti (come gli agrumi) siano ricchi di nutrienti preziosi, il loro consumo dovrebbe essere limitato e immediatamente seguito da un'azione di risciacquo.
- Sciacquare la bocca con acqua subito dopo l'ingestione di cibi acidi è utile per neutralizzare l'acidità e prevenire l'erosione dello smalto. L'acqua stessa è fondamentale per mantenere il pH corretto e stimolare la produzione di saliva, che ha un'azione anti-acido e di remineralizzazione.



ALIMENTI CHE FAVORISCONO LA SALUTE ORALE

- Cibi Remineralizzanti: Latte, yogurt e formaggio (ricchi di calcio e fosforo) aiutano a contrastare le carie.
- Vegetali Fibrosi e Croccanti: Frutta fresca e verdura cruda (come le mele) svolgono un'azione protettiva e detergente, stimolando il flusso salivare e avendo una bassa cariogenicità. Verdure a foglia verde come spinaci e cavoli sono ricche di minerali essenziali (calcio, fosforo, vitamina A e C) che rinforzano lo smalto e le gengive. orale: