

NICOLA PAOLESCHI

STUDI DENTISTICI

Igiene orale

La pratica quotidiana di igiene orale è fondamentale per la salute dei denti e delle gengive in quanto previene la formazione di **processi cariosi** e **disturbi gengivali**. Ad occhio nudo la superficie dei denti appare liscia, in realtà essa presenta delle rugosità su cui si annidano i batteri che proliferando formano la placca. Quest'ultima è la causa principale di carie e malattia dei tessuti di sostegno del dente. Solo una pulizia accurata può eliminarla ed evitare che essa si trasformi in **tartaro** che può essere solo eliminato dal dentista. Se esso non viene rimosso, col tempo si addentra sotto gengiva la quale si infiamma e sanguina, dando luogo alla formazione di **tasche** in cui la placca continua ad accumularsi. Se non si interviene tempestivamente, la distruzione della gengiva aumenta e il dente diventa mobile a causa della distruzione dei tessuti di sostegno. Importante è pulire bene i denti con **spazzolino** e **filo interdentale** tutte le volte che ingeriamo cibi o almeno dopo i pasti principali.

Importante è anche **l'alimentazione** la quale deve essere il più semplice possibile: SI a verdura, frutta, uova, formaggi, NO a cibi collosi e zuccherati. Questi ultimi aderiscono ai denti e si annidano negli spazi interprossimali e se non eliminati subito con il filo interdentale iniziano un processo distruttivo a carico dell'elemento dentario. Una **visita** almeno **semestrale** dal proprio odontoiatra completa il concetto di prevenzione.

Lo spazzolino e il filo interdentale

Lo spazzolino, da un punto di vista medico, deve possedere alcune caratteristiche per essere veramente efficace: testa piccola, setole molto fitte di forma piana, sintetiche e a punta arrotondata, per non ledere la delicata gengiva. La testa deve essere di forma arrotondata per non provocare delle lesioni quando si detergono le regioni dei molari posteriori.

Lo spazzolino dovrebbe essere gettato ogni 3-4 mesi e comunque quando le setole si aprono.

Iniziare detergendo le superfici masticanti cominciando dai molari per passare ai settori anteriori. Movimento "dal rosso al bianco" per allontanare la placca batterica dal margine gengivale. Non dimenticarsi di spazzolare le superfici interne di più difficile accesso! Staccare ca. 50 cm di filo interdentale dal dispenser e avvolgerlo intorno al dito medio di entrambe le mani controllarlo o con i pollici per l'arcata superiore o con gli indici per l'arcata inferiore. Far scorrere il filo su tutta la superficie interdentale sia di uno sia dell'altro dente vicino.

NICOLA PAOLESCHI

STUDI DENTISTICI

Per una corretta igiene orale occorrono mediamente 5 minuti di tempo! Inoltre è bene autocontrollarsi periodicamente in merito alla efficacia della propria igiene orale utilizzando le **pastiglie rivelatrici di placca** acquistabili in ogni farmacia. La carie si forma potenzialmente su tutta la superficie dentale quando i prodotti del metabolismo degli zuccheri da parte dei batteri attaccano lo smalto “sciogliendolo”. Così si apre una porta di ingresso alla parte interna del dente, la dentina, con l’inizio di un processo distruttivo del dente intero che rischia di rompersi o di provocare dolore quando la carie arriva in prossimità del nervo.