

# Decalogo della salute... di bocca e denti

Autore: Dott. Bahri **ADIS**

*Specialista in Odontoiatria  
Milano 02-58303737  
www.dentesthetic.it*

Dio ci regala i denti due volte nella vita, la terza ci pensa il dentista. La bocca ha un ruolo di duplice importanza: da un lato svolge l'azione più necessaria per vivere (mangiare), dall'altro è anche il punto focale della nostra espressione: infatti parola, sorriso, mimica, sono alla base di ogni tipo di comunicazione. Ecco perché mantenere bocca e denti in buona salute, dall'infanzia fino all'età più avanzata, è la speranza di ognuno e il maggiore impegno dell'odontoiatra. Ecco qualche suggerimento per giocare d'anticipo e conservare più a lungo possibile la salute dei denti e la bellezza del sorriso.

Per mantenere una bocca sana è importante, già dalla primissima infanzia, seguire un programma di controllo con visite dentistiche regolari, in modo che si possa intervenire tempestivamente nel caso insorgano dei problemi, evitando così danni di grave entità.

Esistono poi delle procedure che l'odontoiatra di fiducia può effettuare per evitare per esempio la formazione delle carie nei denti dei bambini. E'

possibile infatti prevenire il problema con il metodo della sigillatura, ovvero riempiendo di sostanza sigillante la parte del dente che lo spazzolino non riesce a raggiungere: le fessure dentali e i solchi profondi dei denti permanenti. E' una tecnica non-invasiva e può essere ripetuta nel tempo. Per proteggere ulteriormente la dentatura dal pericolo della carie è poi consigliabile procedere con la 'fluoroprofilassi', ovvero con il procedimento che prevede applicazioni di fluoro sui denti con lo scopo di rendere lo smalto più resistente e inibire la formazione della carie da parte dei batteri.

Una volta a casa è poi di fondamentale importanza che il bambino proceda quotidianamente a una pulizia orale accurata e possibilmente seguita dalla supervisione dei genitori, che devono educare i propri figli fin da piccoli a prendersi cura in modo corretto e assiduo dei propri denti, mantenendo sani anche i denti da latte. Benché siano decidui infatti, anche questi denti rivestono una grande importanza, poiché definiscono la posizione in cui cresceranno i denti definitivi. Durante il ricambio tra i denti da latte e quelli definitivi il dentista avrà il compito di tenere sotto controllo il delicato passaggio, in particolare monitorando lo sviluppo e anche le posizioni dei nuovi denti definitivi.

Una volta terminato il processo, ovvero fuoriusciti tutti i denti definitivi, diventa ancora più importante curare la propria salute orale e dentale, perché non abbiamo più una terza possibilità!

I denti definitivi dovrebbero infatti durare tutta la vita, o comunque il più a lungo possibile ma, anche prestando una grande attenzione, non sempre è possibile evitare l'insorgere di problemi a livello dentale e/o masticatorio.

La formazione della carie è sicuramente il problema più diffuso, ma non tutti sanno che purtroppo può degenerare fino alla distruzione dentale e, in una fase più avanzata, alla perdita del dente stesso. Proprio per evitare che il grado di distruzione del dente aumenti a nostra insaputa, sono fondamentali controlli regolari (ogni sei mesi) durante i quali venga effettuata una pulizia professionale. In questo modo è possibile agire sul problema prima che sia troppo tardi.

Se, nonostante le precauzioni, si è comunque verificata la formazione della carie l'odontoiatra ha la possibilità di porvi rimedio per esempio procedendo a una otturazione oppure ricostruendo i denti danneggiati, recuperandoli sia esteticamente che funzionalmente senza interventi di grande entità. Quando viceversa la situazione

sia degenerata e ci si trovi di fronte a una distruzione dentale, si può decidere di ricostruire il dente oppure di incapsularlo per salvarlo.

Nel caso infine si sia verificata la perdita totale del dente è possibile ripristinare la masticazione utilizzando impianti endossei in titanio su cui vengono montate successivamente delle capsule e/o ponti in zirconio, ceramica o leghe diverse, che ripristinano la salute orale e la funzionalità della bocca.

Dopo una certa età (anche se esistono varie forme infantili) riscontriamo invece l'insorgere, con un'incidenza decisamente maggiore di problemi gengivali e parodontali. In questi casi l'obiettivo dell'odontoiatra è quello di evitare la progressione della distruzione dell'apparato parodontale (che tiene il dente negli alveoli) nonché dell'osso eseguendo la terapia più indicata rispetto al grado di distruzione verificatosi. Le terapie disponibili oggi per contrastare queste patologie sono:

1. curettage
2. scaling
3. deep scaling
4. terapia parodontale chirurgica e lembi aperti
5. root planning o levigatura delle radici.

La tempestività è fondamentale perché i problemi non peggiorino mentre la disciplina nel seguire un'igiene orale adeguata è importante per mantenere una salute orale che duri tutta la vita.

Anche l'alimentazione gioca un ruolo importante per la salute dei nostri denti. Quante volte ci hanno detto da bambini che mangiando troppe caramelle ci sarebbero caduti i denti? Un fondamento di verità c'è in questa affermazione infatti è scientificamente

provato ormai che ingerire troppi snack dolci nel corso della giornata è nocivo ai nostri denti: i cibi dolci abbassano l'acidità del cavo orale e questo permette alla placca di trovare un ambiente favorevole per aggredire lo smalto o le strutture del dente, indebolendolo. Ecco perché quindi si consiglia una alimentazione adeguata con pochi zuccheri e soprattutto di assumere i cibi dolci solo ogni tanto, procedendo poi ad una corretta igiene orale dopo i pasti.

Nelle situazioni in cui invece non sia possibile lavarsi i denti dopo mangiato anche masticare un chewing gum, rigorosamente senza zuccheri aggiunti, è un'abitudine comunque utile per l'igiene orale. L'azione di masticare il chewing gum contribuisce infatti ad aumentare la salivazione e questo permette di ripristinare velocemente il normale PH del cavo orale, proteggendo i denti dall'attacco della placca.

