

Prevenzione e Igiene Orale.

Partendo dalla definizione di salute data dall'OMS: "stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non solo l'assenza di malattia od infermità", per salute orale non si vuole intendere solamente assenza di malattia, ma molto di più: si tratta, infatti, di una condizione che influenza fortemente lo stato di salute e di benessere della persona; esistono, ad esempio, correlazioni tra malocclusione dentale e alterazioni della postura corporea e tra parodontopatie e patologie dell'apparato cardiovascolare e diabete.

La funzione dei denti non è limitata alla sola masticazione, questi, infatti, per la loro collocazione ed il rapporto con labbra, guance e lingua, hanno un ruolo essenziale anche nella fonazione (articolazione della parola) e nella vita relazionale: l'impossibilità di sorridere, a causa di una bocca poco "curata" può rappresentare una notevole limitazione ai rapporti sociali e quindi alla vita di relazione dell'individuo.

Le malattie del cavo orale colpiscono la stragrande maggioranza della popolazione italiana, sono strettamente legate agli stili di vita (igienici e alimentari) e sono provocate in larga misura da batteri contenuti nella placca dentaria.

La mancanza di adeguati interventi di prevenzione porta ad alti valori di prevalenza di carie e di parodontopatie, con perdita precoce di elementi dentari causa di edentulismo (parziale o totale) e di conseguenti disagi funzionali ed estetici.

Le principali malattie dei denti e dei loro tessuti di sostegno sono determinate da condizioni ben individuate e controllabili. La carie dentaria e la malattia parodontale vedono nella placca batterica il principale fattore responsabile; la malocclusione, invece, è frequentemente determinata, o comunque aggravata, dall'abitudine che si protrae oltre tempo a succhiare il dito o il ciuccio, e dalla tendenza del bambino ad assumere atteggiamenti a bocca aperta.

La prevenzione delle malattie dei denti e delle gengive si fonda sull'adozione e la pratica quotidiana di precise norme di comportamento legate a pratiche di igiene orale e igiene alimentare. Inoltre, periodiche visite specialistiche permettono il precoce intercettamento di eventuali processi patologici.

Una buona igiene orale prevede innanzitutto il corretto spazzolamento dei denti, che deve avvenire almeno tre volte al giorno (dopo i pasti principali), e l'uso quotidiano del filo interdentale. Tali manovre hanno lo scopo di eliminare meccanicamente la placca batterica dalle superfici dei denti allontanando eventuali residui di cibo.

Per quanto riguarda invece le abitudini alimentari, è stato dimostrato che un abbondante apporto di zuccheri con la dieta determina, da parte dei batteri cariogeni, la formazione di sostanze acide responsabili della demineralizzazione della componente inorganica dello smalto e della dentina.

Le visite a cadenza periodica, invece, oltre a creare una consapevolezza del proprio stato di salute, servono a far conoscere i mezzi oggi a disposizione per una buona prevenzione ed a intercettare precocemente eventuali patologie.

Igiene orale

Per una corretta igiene orale è indispensabile lavarsi i denti con spazzolino e dentifricio dopo ogni pasto, quindi, almeno tre volte al giorno e utilizzare quotidianamente il filo interdentale in maniera corretta. Esiste evidenza scientifica che le corrette abitudini di igiene orale vadano acquisite durante l'infanzia, per poi essere rafforzate durante l'adolescenza.

In particolare, si consiglia di:

- spazzolare i denti dopo ogni pasto per un tempo di almeno 2-3 minuti
- usare uno spazzolino dalla testina medio-piccola in modo da arrivare in tutte le zone della bocca; è preferibile che sia provvisto di setole artificiali di durezza media
- sostituire lo spazzolino almeno ogni due mesi
- spazzolare accuratamente tutti i denti sia quelli anteriori che quelli posteriori
- completare la pulizia dei denti mediante l'uso regolare del filo interdentale che rappresenta un sistema insostituibile per eliminare la placca batterica dalle zone interdentali che non possono essere raggiunte dalle setole dello spazzolino. L'uso del filo non è consigliato in età evolutiva
- usare possibilmente un dentifricio a base di fluoro

Il fluoro rappresenta un altro valido aiuto nella prevenzione della carie poichè rende lo smalto più resistente e lo protegge dall'azione demineralizzante degli acidi della placca batterica.

Igiene alimentare

Anche una dieta appropriata rappresenta un importante contributo alla prevenzione delle malattie dei denti. È possibile ridurre la formazione della placca batterica limitando il consumo di dolci e di altri cibi ricchi di zuccheri; è poi consigliabile seguire una dieta equilibrata e ricca di frutta e verdura, alimenti contenenti vitamine e minerali essenziali (vitamine C, A e D, calcio, fosforo, potassio, sodio, ferro e magnesio) per la salute dei denti.

Visite periodiche

È importante sottoporsi regolarmente a visite periodiche dal proprio dentista/odontoiatra di fiducia per identificare e poter curare, sin dalle prime fasi, eventuali processi patologici a carico dei denti e delle gengive. Altresì importanti ed opportune sono le sedute d'igiene orale professionale per la rimozione del tartaro che si forma nelle zone dove è più difficile la pulizia domiciliare e maggiore il ristagno di saliva.