

IGIENE DENTALE

L'**Igiene Dentale** è fondamentale per il mantenimento di una *bocca sana* ed ha una notevole importanza per la *salute generale* dell'organismo, per una *buona masticazione*, per l'*estetica* e per il *benessere psicologico* di ognuno di noi.

Le **Cure Odontoiatriche** richiedono un *impegno economico e di tempo notevoli* da parte del Paziente, il quale, spesso, dimentica che i denti naturali *rimangono sempre il migliore strumento per masticare, parlare e sorridere*.

È importante prevenire le malattie della bocca per evitarne l'insorgenza e curarle nella loro fase iniziale.

La **carie** e la malattia **paradontale** meglio conosciuta come "**piorrea**", data l'elevata frequenza con cui si manifestano sono considerate malattie sociali.

Ancora oggi in Italia il 99% della popolazione soffre di queste patologie e addirittura considera normale che un dente prima o poi si "ammali".

Il problema principale è la *scarsa educazione verso una corretta igiene orale e alimentare*, infatti, la **carie** e la **piorrea** si possono prevenire e i mezzi a nostra disposizione sono **pratici ed economici**.

La **carie** e la **piorrea** sono entrambe causate dalla **placca batterica**: quella pellicola trasparente ed appiccicosa che si accumula quotidianamente sui denti.

È composta dall'85% di batteri e dal 15% di proteine che fanno da impalcatura ai suddetti, ancorandoli tenacemente alle superfici dei denti.

Alcuni batteri utilizzano gli zuccheri contenuti nei cibi e nelle bevande per produrre sostanze acide che intaccano lo smalto dei denti fino a perforarlo, creando una lesione: la **carie**

La **placca**, nel tempo, si trasforma in una sostanza dura, il **tartaro**, non più asportabile con il semplice spazzolare i denti. A questo punto i batteri, producono delle tossine che creano l'infiammazione della gengiva e dell'osso sottostante.

L'osso infiammato tende a riassorbirsi perdendo a poco a poco la sua *funzione di sostegno* del dente e causando la **piorrea**.

La prevenzione rimane, dunque, il presidio terapeutico per eccellenza e deve iniziare con la rimozione quotidiana della placca batterica da tutte le superfici di denti e gengive.

L'importanza dell'**Igiene Orale** è universalmente nota, ma le tecniche e gli strumenti idonei ad attuarla rimangono per molti dei veri misteri. Alcuni, infatti, "**strigliano**" i loro denti con salvia o bicarbonato; altri pensano di risolvere tutto con colluttori e dentifrici toccasana; altri ancora, più moderni, usano docce orali al massimo della potenza; senza dimenticare quanti si affidano alle pastiglie, alle gomme da masticare, agli spray anti-alitosi.

La verità è un'altra: *l'unico modo per prevenire la carie dentale e i problemi parodontali è l'azione meccanica di pulizia esercitata dallo **spazzolino** e dal **filo interdentale** o dallo **scovolino**, usati nel modo e nei tempi corretti.*

È dimostrata l'esistenza di una *predisposizione individuale* a manifestare tali patologie dovute non solo a fattori ereditari, ma anche all'anatomia orale, allo stato di salute generale, alle abitudini viziate, all'alimentazione e ad altro ancora.

In linea generale ricordiamo che i principali fattori che **predispongono alla carie** sono:

- Scarsa igiene orale
- Frequente assunzione di zuccheri liquidi o solidi, o cibi acidi ad esempio agrumi e aceto
- Smalto poco calcificato o con difetti superficiali
- Radici dentali esposte. Il tessuto che ricopre le radici non è forte come lo smalto per cui gli acidi lo intaccano più facilmente
- Affollamento e mal posizionamento dei denti
- Apparecchio ortodontico fisso
- Restauri dentali non appropriati
- Diminuzione della salivazione. La saliva contiene sostanze capaci di tamponare l'acidità creata dagli zuccheri e di remineralizzare le superfici dentali
- Alimentazione con cibi morbidi che non stimolano l'auto-pulizia
- Vomito frequente

Ricordiamo che i principali fattori che **predispongono alla malattia parodontale (piorrea)** sono:

- Scarsa igiene orale
- Inadeguata collaborazione con il Dentista e incostanti controlli periodici
- Problemi di salute generali e situazione psicofisiche particolari che alterano la capacità dell'organismo di combattere l'infezione batterica
- Mal nutrizione
- Scarso utilizzo di alcuni denti durante la masticazione
- Fumo
- Tartaro
- Carie
- Restauri dentali inadeguati
- Affollamento e mal posizionamento dei denti
- Tutte le condizioni anatomiche e fisiologiche che rendono difficile la rimozione della placca