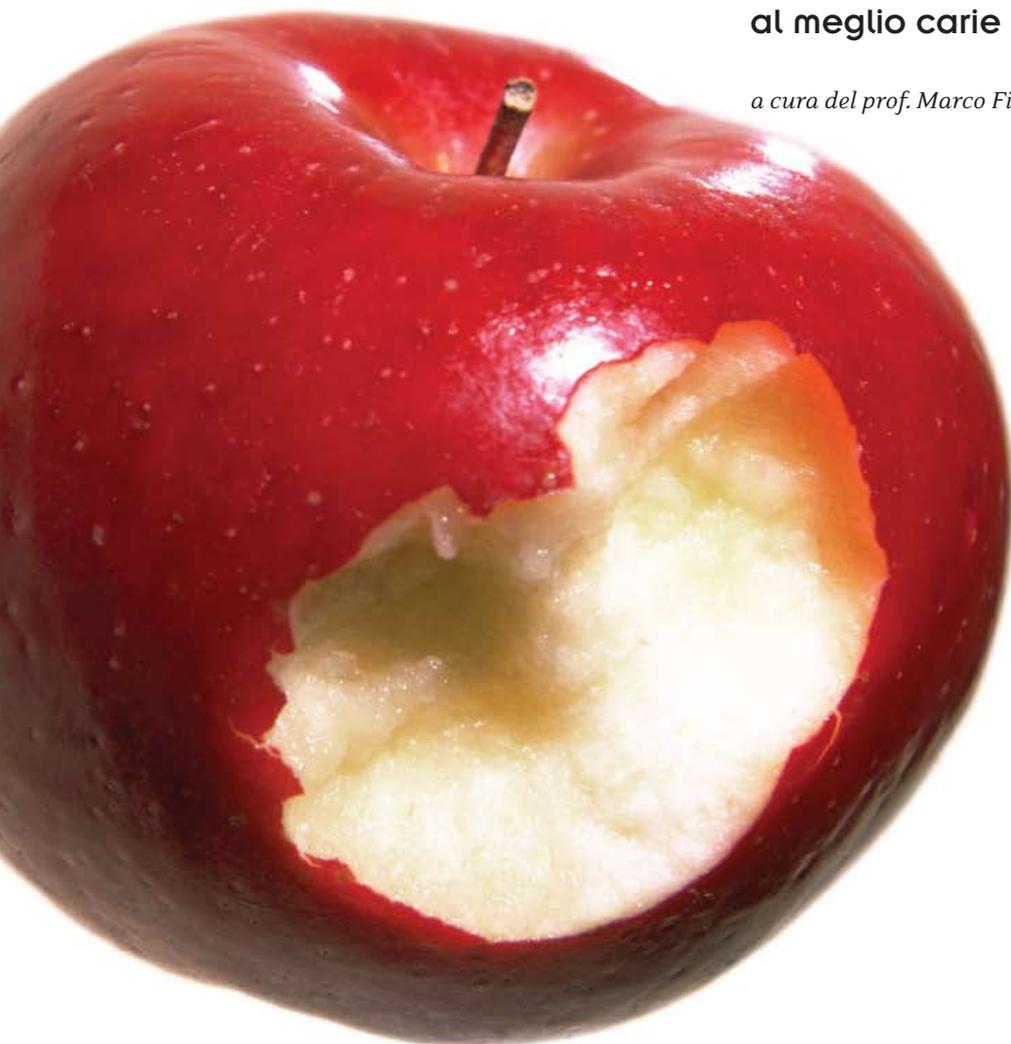


La prevenzione in odontoiatria

In età adulta, in gravidanza e nell'infanzia: tutto quello che dovete sapere per prevenire al meglio carie e altre malattie del cavo orale

a cura del prof. Marco Finotti



Smalto più resistente con il Fluoro

Può essere iniziata in gravidanza e deve poi essere continuata nei bimbi fino alla sostituzione completa degli elementi dentari decidui (da latte) con quelli definitivi. È scientificamente provato che il fluoro, che non è un farmaco, assunto in questo periodo della vita permette il formarsi di uno smalto più resistente. Il rischio di assunzione eccessiva di fluoro non è possibile considerando le dosi normali di somministrazione e la concentrazione dello stesso nei nostri acquedotti. Normalmente si dovrebbe iniziare l'assunzione nell'ultimo trimestre di gravidanza per poi continuare con 0,25 mg fino ai 3 anni, 0,50 mg fino agli 8, 1 mg fino ai 12 e in gravidanza. L'assunzione dovrebbe essere effettuata almeno per 250 volte all'anno per essere efficace. Le pastiglie di fluoro, se sciolte in bocca, hanno pure una piccola azione topica sulle superfici dentarie demineralizzate.

L'igiene nei bambini

Per i bimbi le merendine o le caramelle costituiscono parte importante della quotidiana "gratificazione" alimentare. Ovviamente ogni volta sarebbe necessario lo spazzolamento dopo aver mangiato. Può essere utile cercare di concentrare in 3 o 4 momenti della giornata le abitudini alimentari. Talvolta i bambini, acquisita una certa indipendenza, vogliono spazzolarsi da soli i denti, come è giusto. L'igiene può risultare un gioco, ma non sempre lo spazzolamento viene eseguito correttamente. Esistono in commercio dei coloranti, le cosiddette pastiglie rivelatrici di placca, che sciolte in bocca dopo aver pulito i denti evidenziano, colorandola, la placca rimasta; questo è sicuramente un modo per controllare l'efficacia dello spazzolamento e usandola come gioco, permette di migliorare e mantenere la pulizia dentaria.



L'odontoiatria moderna ha ormai identificato quasi tutte le cause delle patologie che interessano i denti e i loro tessuti di sostegno duri e molli (osso e gengive), dalla semplice carie alla malattia paradontale o piorrea, dalle malocclusioni ortodontiche sino alla patologie neoplastiche. La prevenzione è sempre più parte integrante della medicina e anche l'odontoiatria ha fatto proprio questo principio, dando molta importanza e sulla corretta igiene orale.

Cominciamo con lo spazzolino...

La spazzolatura quotidiana permette di rimuovere la placca batterica. Va effettuata secondo le indicazioni del dentista **almeno 3 volte al giorno** per la durata di **2-3 minuti per volta** senza dimenticare la lingua. Lo spazzolino, di consistenza media, deve essere sostituito ogni 2-3 mesi perché perde di efficacia e non è più in grado di rimuovere correttamente la placca. Gli spazzolini elettrici, con le testine rotanti, si sono evidenziati ugualmente efficaci a quelli tradizionali. I colluttori sono efficaci, a seconda della situazione e nelle diverse composizioni, ma sempre in associazione agli spazzolini, mai in loro sostituzione.

L'assiduità dell'igiene giornaliera è fondamentale: le 2 o 3 sedute annuali di igiene professionale da sole non garantiscono la salute del cavo orale.

... e completiamo col filo

Il filo interdentale garantisce un'accurata rimozione meccanica della placca batterica e può essere affiancato allo scovolino in alcuni anfratti, soprattutto ove vi sono protesi fisse o comunque ponti, difficilmente raggiungibili con lo spazzolino. Le docce orali non si sono dimostrate efficaci per la rimozione meccanica della placca. Assolutamente da bandire l'uso di stuzzicadenti in grado di provocare traumi ai tessuti molli e duri.

A volte può essere impossibile la pulizia dentaria dopo aver mangiato, in tal caso l'uso di gomme da masticare, senza zuccheri, può parzialmente sopperire determinando una detersione delle superfici dentarie facilitata dall'incrementata salivazione che la masticazione provoca. Ovviamente sempre per

tempi ridotti nell'ordine di qualche decina di minuti onde evitare un'eccessiva secrezione gastrica e una marcata sollecitazione dei muscoli masticatori e quindi anche dell'articolazione temporo-mandibolare.

L'igiene professionale

La deposizione dei sali di calcio, nella placca batterica, determina il formarsi del tartaro, di consistenza dura e rimovibile solo mediante le periodiche sedute di igiene professionale.

La rimozione della placca con l'igiene quotidiana e professionale evita, o comunque riduce notevolmente l'incidenza delle carie mantenendo la salute dei nostri denti. Allo stesso tempo, la sua assenza garantisce lo stato di salute gengivale, condizione fondamentale per contrastare la malattia paradontale, la co-



In gravidanza

In questo periodo la prevenzione deve essere ancora più accurata e attenta in quanto le variazioni ormonali portano ad alterazioni dei tessuti molli gengivali con maggior accumulo della placca batterica e quindi più facili infiammazioni. Durante la gestazione sono consigliabili 3-4 controlli, con eventuali sedute di igiene.

siddetta piorrea, che solitamente si manifesta nelle fasi iniziali con arrossamento e anche sanguinamento gengivale (gengivite).

In questo caso è necessario intervenire rapidamente con sedute di igiene professionale: se vi è la collaborazione da parte del paziente il problema è reversibile.

Talvolta dopo la seduta il paziente avverte maggiore sensibilità degli elementi dentari, ma questo è normale perché la placca e il tartaro possono ricoprire ed "isolare" parte delle radici e dei denti riducendone la sensibilità. Il fastidio è solitamente transitorio e reversibile. Per ridurre la sensibilità esistono in commercio dentifrici e colluttori desensibilizzanti e ambulatorialmente è possibile effet-

tuare delle sedute di laser terapia associate all'applicazione di fluoro nelle zone sensibili.

La sigillatura dei solchi

Nei bambini si può effettuare la profilassi con la sigillatura dei solchi. È una tecnica assolutamente incruenta che consiste nel posizionare una vernice sui solchi solitamente degli elementi definitivi, ma nei piccoli pazienti con tendenza alla carie anche nei decidui. Questa vernice, che può durare anche molti anni, isola la superficie dentaria dall'ambiente salivare ostacolandone l'azione cariogena.

La prevenzione ortodontica

Nei piccoli pazienti è importante intercet-

tare precocemente le malocclusioni eliminando tutti quei fattori che sono in grado di provocarle. Il succhiamento del ciuccio o del dito o di un lembo di tessuto, masticare la penna, la matita o le unghie, la respirazione orale o la deglutizione atipica (che consiste nell'interporre la lingua tra i denti durante la deglutizione tra i denti) sono tutti fattori facilmente eliminabili che se mantenuti sono da soli o in associazione, in grado di determinare malocclusioni, che poi richiederanno terapie ortodontiche.

Prevenire malattie più gravi

Avevamo già affrontato nel numero di aprile la prevenzione dei tumori del cavo orale. Ritorniamo velocemente sull'argomento ricordando che qualsiasi lesione dei tessuti molli, guance, lingua o gengive che non va in regressione nel giro di 15-20 giorni va guardata con sospetto ed è consigliabile chiedere un parere allo specialista.

L'alcool, il fumo, i raggi del sole per le labbra, hanno un ruolo importante nell'eziologia dei tumori orali. La scarsa igiene orale, la presenza di otturazioni incongrue o rotte, come di protesi irregolari siano esse fisse che mobili sono in grado di costituire degli stimoli irritativi a carico dei tessuti molli che se perduranti, possono evolvere in lesioni tumorali. Talvolta una semplice frattura di una vecchia otturazione o di un elemento dentario sottovalutata può essere causa di una patologia neoplastica del cavo orale.



PROF. MARCO FINOTTI
MEDICO CHIRURGO
ODONTOIATRA

Laureato in Medicina e Chirurgia specializzato in Ortognatodonzia a Padova.

Prof. A.C. Università degli Studi di Padova. È stato docente in Chirurgia Paradontale e Implantoprotesi alle Università Popolari di Caserta e Milano. Libero professionista a Padova e Milano.

www.agendasalute.com