

L'IMPORTANZA DELL'IGIENE ORALE

Una corretta igiene orale quotidiana è il solo modo per eliminare la placca batterica, prevenendone l'accumulo prima che possa generare problematiche e fastidiosi disturbi come l'alitosi, la carie e la malattia parodontale.

Per assicurarsi una perfetta pulizia, mantenendo in ottimo stato denti e gengive, è indispensabile attuare ogni giorno una strategia d'azione combinata, che comincia dalla scelta e dal giusto utilizzo degli strumenti per l'igiene orale più efficaci. È necessario rimuovere meccanicamente i residui alimentari dopo ogni pasto con spazzolino e filo interdentale, in modo da garantire alla nostra bocca una protezione completa e duratura.

Negli ultimi anni sta assumendo un ruolo sempre più rilevante la figura dell'igienista dentale, il cui compito è quello di collaborare con l'Odontoiatra nella prevenzione delle patologie del cavo orale, educando il paziente all'uso corretto degli strumenti a disposizione a seconda delle diverse esigenze, ma anche in base all'età, alla condizione orale e alla propria capacità e manualità.

Attraverso quella che viene chiamata igiene professionale è possibile prevenire l'insorgenza o l'aggravamento della malattia parodontale.

L'igienista dentale, mediante l'uso di strumenti manuali e meccanici: elimina placca e depositi di tartaro sopra e sotto gengivali; rimuove i pigmenti dalla superficie dentale attraverso la lucidatura; effettua una fluoroprofilassi per migliorare la condizione di salute orale; riduce la carica batterica.

I protocolli da seguire per il mantenimento dell'igiene orale forniti dal professionista vengono personalizzati a seconda del paziente e l'intervallo tra una seduta e l'altra di igiene non è uguale per tutti ma varia in base a diversi parametri come la personale produzione di tartaro, le abitudini alimentari, il fumo, il grado di igiene domiciliare, la tipologia gengivale e la presenza o meno di tasche parodontali.



EVITARE IL DENTISTA ... ANDANDOCI

Come eliminare il dolore e l'ansia? Con controlli periodici e prevenzione.

Quante volte ci siamo detti di prendere un appuntamento dal dentista per un controllo, ma dopo qualche secondo abbiamo cambiato idea? E quante volte abbiamo sentito quel dolore al dente che ci spingeva a farlo, ma ancora una volta abbiamo rimandato? Per non parlare di quando vediamo allo specchio il rosso delle gengive infiammate, che però non è ancora sufficiente a smuoverci.

Ma perché rimandiamo? Mancanza di tempo? No, la risposta è una sola: paura.

Paura del possibile dolore, paura dell'eventuale costo, paura che un'altra persona si intrometta in una parte del nostro corpo così privata e psicologicamente importante.

Spesso la molla che ci spinge a farci controllare i denti è purtroppo solo il dolore, che supera in intensità la paura. A questo punto però è troppo tardi. Infatti, a differenza di quanto si crede, la maggior parte delle carie e delle gengiviti che si vengono a formare non creano disagio. Il dolore è spesso l'ultima componente di un processo già ultimato. Sarebbe utile se il processo carioso o la gengivite iniziale facessero male, perché potremmo conservare tutti i denti con al massimo qualche piccola otturazione. Ma la realtà è ben diversa, come sappiamo.

Allora come possiamo fare per vedere il meno possibile il dottore e non sentire più il rumore e le vibrazioni del trapano, conservando i denti sani e il portafoglio integro?

La soluzione è una sola: andare a trovare più spesso il nostro dentista di fiducia.

Sembra un discorso paradossale ma è l'unico modo possibile.

Controlli periodici e prevenzione sono le parole d'ordine per un futuro senza mal di denti.



IL CONTESTO DELLA MALATTIA PARODONTALE

La malattia parodontale colpisce le strutture che circondano e sostengono il dente e si divide in gengivite e parodontite, due manifestazioni dello stesso processo patologico che, nel suo stadio finale, porta alla perdita del dente.

La gengivite è un'infezione del solo tessuto gengivale in relazione alla placca batterica presente sulla superficie del dente. È una condizione reversibile, che non porta ad alcuna conseguenza se si effettua una buona igiene domiciliare e periodiche sedute di igiene professionale.

È possibile riconoscere la gengivite attraverso semplici valutazioni:

- > il colore delle gengive è normalmente di colore rosa, ma quando sono infiammate appaiono di colore rosso acceso;
- > la forma delle gengive è normalmente piana e adesa al dente, ma in presenza di infiammazione appare gonfia e staccata;
- > il segno clinico più importante è il sanguinamento della gengiva.

La parodontite è un'infezione dei tessuti più profondi e si distingue dalla gengivite per la formazione di tasche parodontali, il solco gengivale che in condizioni di normalità è profondo da 1 mm a 3 mm e che durante la malattia diventa più profondo e funge da serbatoio batterico all'interno del quale si annidano i batteri responsabili dell'infezione. La parodontite è sempre preceduta dalla gengivite.

È possibile riconoscere la parodontite attraverso semplici valutazioni:

- > il colore delle gengive appare rosso intenso, tendente al violaceo;
- > il sanguinamento può essere spontaneo;
- > il dente appare mobile e non fisso;
- > l'alitosi, causata dalla presenza di placca e tartaro.



IL CAVO ORALE E LA SALUTE DELL'ORGANISMO

La bocca è una cavità aperta verso l'esterno: questo fa sì che i batteri possano utilizzarla come porta d'entrata verso l'organismo.

I batteri responsabili della malattia parodontale possono penetrare nel circolo ematico e generare una risposta infiammatoria con alterazioni lontane dal cavo orale. Tra queste vanno citate le malattie cardiovascolari e alcune problematiche legate alla gravidanza.

In corso di malattia parodontale vi è la produzione di mediatori dell'infiammazione, che sono in grado di raggiungere il sistema circolatorio e causare danni vascolari a distanza. Questo comporta il rilascio da parte delle cellule endoteliali (che rivestono arterie, vene e capillari) di sostanze che portano alla deposizione di lipoproteine e colesterolo a livello delle pareti vascolari delle arterie, rendendole meno elastiche e quindi aumentando il rischio di patologie cardiovascolari.

La malattia non trattata in donne in gravidanza può costituire un fattore di rischio per nascite premature. Il meccanismo che porta a questo è il risultato della produzione di tossine da parte dei batteri e della mediazione di sostanze prodotte dall'organismo della madre come le prostaglandine e l'interleuchina; un elevato livello di tali sostanze nel tratto genito-urinario può stimolare il parto anticipato.

Settembre 2001 – Journal of Periodontology

Una ricerca ha notato come i batteri delle tasche gengivali creano alti livelli di proteina C reattiva (CPR) nel sangue, fattore collegato alla malattia cardiovascolare. Per ridurre i livelli di CPR nel sangue e il rischio di malattie cardiovascolari, non è solo importante perdere peso, ma anche mantenere le gengive sane o intervenire per renderle tali.

Febbraio 2002 – Journal of Periodontology

I pazienti con severi problemi gengivali hanno un rischio almeno quattro volte più alto di sviluppare concentrazioni di tossine batteriche nel sangue rispetto a pazienti con gengive sane.

Giugno 2004 – Journal of Periodontology

Le persone con parodontite rilevano un alto livello di mediatori dell'infiammazione che peggiorano le placche aterosclerotiche, aumentando il rischio di problemi cardiovascolari.

Ottobre 2004 / Maggio 2005 – Journal of Periontology

I problemi alle gengive sembrano influenzare lo sviluppo e la gravità di malattie alle arterie coronarie. Infatti, i batteri che si trovano nelle tasche gengivali entrano nel sangue e si attaccano alle pareti delle arterie causando l'aterosclerosi. Inoltre, stimolano i fattori dell'infiammazione che fungono da mediatori nella formazione delle placche ateromatosische. Questa ricerca ha evidenziato come i pazienti che avevano sofferto di infarto del miocardio, presentavano un maggior numero di batteri nella placca sottogengivale.

LA SALUTE DEL CUORE COMINCIA IN BOCCA?

Da qualche anno si parla sempre più spesso di una correlazione tra salute orale e alcune importanti malattie sistemiche, tra cui quelle coronarie, che rappresentano la prima causa di morte nel modo occidentale. Non si è ancora arrivati alla dimostrazione di un rapporto causa-effetto, ma i dati epidemiologici a favore di questa ipotesi si stanno accumulando numerosi.

L'ultimo studio di questo tipo viene dal Cile, dove un gruppo di ricercatori coordinati dall'Università danese di Aarhus ha cercato di evidenziare l'associazione tra parodontopatie e ischemia coronarica nella popolazione locale nella fascia d'età tra 30 e 50 anni.

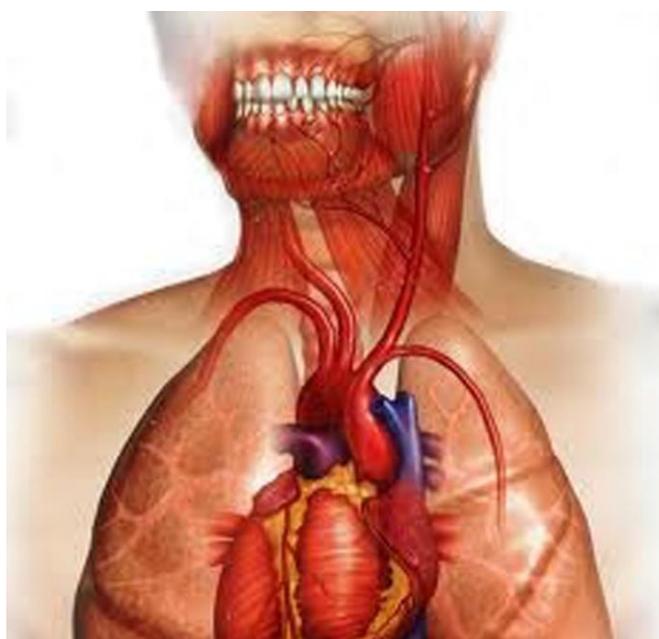
I risultati hanno evidenziato che il livello medio di attacco parodontale e la profondità media delle tasche erano positivamente associati con la situazione medica generale. Si tratta di un dato, commentano gli autori, che si accorda con quelli derivanti da precedenti studi e se esiste un rapporto causale tra i due tipi di patologie, allora è necessario ampliare la prevenzione dentale; se invece manca tale rapporto, resta il fatto che questi due tipi di patologie colpiscono i medesimi gruppi di popolazione.

L'associazione tra parodontopatie e malattia coronarica non riguarda solo il mondo occidentale, come dimostra una ricerca eseguita in Turchia due anni fa.

I risultati, anche in questo caso, dimostravano una correlazione positiva tra stato parodontale e malattia coronarica.

Un'ipotesi sostiene che l'anello di congiunzione starebbe nei microrganismi parodontali o nelle loro tossine, che contribuirebbero agli eventi tromboembolici.

Un'altra ipotesi, invece, vede il possibile legame nel fumo di tabacco, un fattore di rischio comune ai due tipi di patologie. Secondo alcune ricerche svolte negli USA, infatti, l'associazione positiva sarebbe limitata ai fumatori e aumenterebbe con l'età.



L'IGIENE ORALE DOMICILIARE

Le più comuni malattie della bocca sono causate dalla placca batterica, una sottile pellicola che aderisce ai denti e a tutte le altre superfici presenti nel cavo orale (lingua, mucose, protesi e apparecchi) e ospita i batteri che provocano carie, gengiviti e parodontiti. Per proteggere a lungo la salute dei denti occorre pulirli accuratamente e mantenere nel tempo una buona igiene della bocca.

USARE LO SPAZZOLINO

Lo spazzolino è lo strumento principale per l'igiene quotidiana dei denti. Tra i molti presenti in commercio, lo spazzolino ideale deve essere comodo da impugnare e deve avere la testina piccola per riuscire a raggiungere anche i denti posteriori. Quello elettrico può costituire un'ottima alternativa a quello tradizionale.

Fondamentale è il modo in cui i denti vengono spazzolati: devono essere pulite con la stessa cura tutte le parti del dente, anche le più nascoste, e per completare la pulizia della bocca è bene spazzolare delicatamente anche la lingua. Alcuni consigli:

- > spazzolare i denti per minimo due minuti almeno due volte al giorno;
- > utilizzare uno spazzolino con setole morbide;
- > pulire anche la lingua, sede di batteri che causa l'alitosi;
- > se si utilizza un dentifricio al fluoro è possibile sputare l'eccesso senza sciacquare in modo che il fluoro continui ad agire sulla superficie dei denti.

PULIRE GLI SPAZI INTERDENTALI

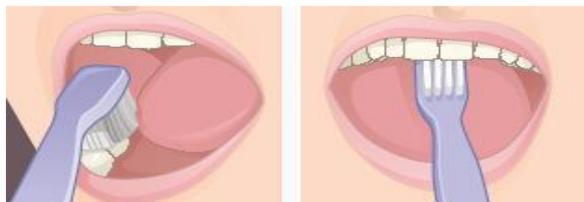
Lo spazzolino è necessario, ma non è sufficiente a mantenere la bocca pulita. Infatti, è altrettanto importante tenere puliti anche gli spazi interdentali, difficilmente raggiungibili con lo spazzolino. Lo strumento principale è il filo interdentale.

Tenere lo spazzolino inclinato di 45 gradi e spazzolare le parti del dente rivolte verso l'esterno e verso l'interno con un movimento circolare seguito da uno verticale, in modo da allontanare la placca dalla gengiva.

Il movimento orizzontale è meno efficace e deve essere limitato alla superficie masticatoria del dente. Servirsi della punta dello spazzolino per pulire la parte interna dei denti anteriori, superiori e inferiori.



Estrarre 40cm circa di filo interdentale e avvolgerlo attorno al dito medio di entrambe le mani. Appoggiare gli indici sul filo lasciando uno o due centimetri di spazio. Inserire delicatamente il filo nello spazio interdentale e muoverlo strofinando leggermente la superficie tra dente e dente.



IL DENTISTA: PIÙ LO FREQUENTI MENO SPENDI

Da una recente indagine (AD Communication) risulta che il 73% degli italiani residenti al Nord si rivolge al dentista almeno una volta all'anno. Questa percentuale scende al Centro, 63%, e ancora di più al Sud, 43%.

Ciò che meraviglia è però la spesa pro-capite per le cure dentarie: al Nord è di 275 euro mentre al Sud è di 574 euro.

Al Sud i dentisti sono più cari o è forse la mancata frequentazione della poltrona odontoiatrica che causa problemi più gravi?

Un altro studio del Censis mette in risalto l'aumento della spesa odontoiatrica con la scolarità dei pazienti, probabilmente correlata a una corretta informazione riguardante la prevenzione dentale. In questa ricerca, le persone con una scolarità bassa (licenza di scuola elementare), sembrano prestare meno attenzione alla cura della bocca e di conseguenza spendono molto di più per la terapia conseguente. È paradossale notare che persone laureate riescano a spendere di meno dal dentista perché sono più attente alla prevenzione. Chi ha una minore formazione scolastica e quindi un reddito prevedibilmente più basso è invece costretto a spendere di più perché trascura sia l'igiene orale sia le visite periodiche dal dentista. Non si tratta però di un'ingiustizia sociale; la differenza dipende solo dalle informazioni che una persona riceve e quindi dal suo grado di cultura.

La conclusione che si ricava è che più ci si rivolge al dentista e si capisce l'importanza della prevenzione, meno si spende. È quindi meglio farsi controllare periodicamente dal proprio dentista di fiducia, piuttosto che non andarci mai e poi cercare un'odontoiatria low cost fuori dai confini nazionali.

C'è il rischio di trovarci a dover spendere ancora di più senza aver migliorato la nostra salute orale.



IMPIANTI DENTALI

Che cos'è un impianto dentale?

Un impianto dentale consiste in una piccola vite in titanio destinata a sostituire la radice naturale di un dente mancante e funge da base per fissare corone singole o ponti a più elementi.

Perché è importante mantenere una buona igiene orale?

L'igiene orale è molto importante ai fini del successo e della durata di un impianto dentale. L'intervento impiantologico è addirittura sconsigliato ai pazienti che hanno una pessima igiene orale, poiché le loro cattive abitudini potrebbero vanificare i benefici dell'intervento.

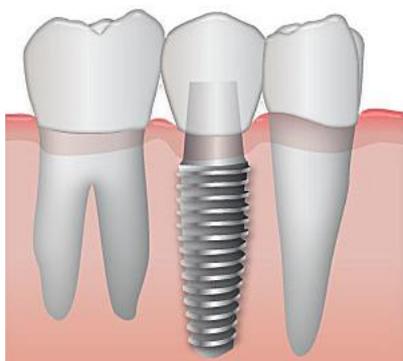
Infatti, è possibile che la placca si accumuli intorno agli impianti esattamente come succede attorno ai denti naturali e, qualora non venisse rimossa in modo adeguato, potrebbe portare a uno stato di infiammazione piuttosto serio e di conseguenza alla perdita degli impianti che sorreggono la protesi.

È pertanto essenziale che gli impianti dentali siano sempre sottoposti a un'igiene accurata, sia a livello domiciliare sia professionalmente che in uno studio durante i richiami periodici.

Quali sono i presidi da utilizzare per mantenere una corretta igiene orale attorno a un impianto?

I presidi da utilizzare per una corretta igiene orale sono uno spazzolino con le setole morbide, che assicura una buona riduzione della placca senza danneggiare le gengive, e lo scovolino per rimuovere la placca, anche a livello interdentale attorno all'impianto.

In alternativa allo scovolino è possibile utilizzare il filo interdentale OralB Superfloss.



IL FUMO E LA MALATTIA PARODONTALE

Tra i componenti che favoriscono l'insorgenza dei disturbi gengivali, assume una notevole rilevanza il fumo, un nemico quotidiano per circa 11 milioni di persone.

Numerose indagini hanno rilevato una sostanziale influenza del fumo nell'insorgenza e nella progressione della patologia parodontale (piorrea). Infatti, i fumatori risultano più suscettibili alla malattia parodontale, con un rischio ben quattro volte superiore rispetto ai non fumatori di perdere degli elementi dentari.

Il rischio d'insorgenza di parodontite diventa ancora più rilevante se si tiene in considerazione il consumo giornaliero di sigarette, che per il 50% dei casi va dalle 11 alle 20.

Un'altra complicazione deriva dal fatto che il fumo maschera i sintomi dell'infiammazione: proprio per questo i fumatori presentano un minor sanguinamento gengivale, importante campanello d'allarme del disturbo gengivale in atto, ritardando di conseguenza i tempi di identificazione della patologia.

Oltre all'influenza che il fumo esercita nello sviluppo delle patologie parodontali, esso è responsabile anche di:

- > denti scuri e pigmentati;
- > aumento delle lesioni gengivali;
- > guarigione molto più lenta dei tessuti orali;
- > aumento della frequenza e della profondità della carie;
- > aumento del rischio di sviluppo di tumori nel cavo orale.

Il fumo costa, il fumo fa male, il fumo peggiora la vita.

È difficile smettere di fumare, ma vale la pena pensarci perché il rischio è quello di perdere qualcosa di molto più importante del bianco dei denti: la salute stessa.



RILASSAMENTO MEDIANTE MUSICA IN ODONTOIATRIA

È stato ampiamente riconosciuto che ciò che percepiamo con l'udito, dai rumori della civiltà a quelli della natura fino alla musica, provoca in noi variazioni sia a livello psicologico sia a livello della fisiologia delle diverse funzioni vegetative. Infatti, le esperienze percettive ed emozionali sono in grado di determinare variazioni di pressione sanguigna, frequenza cardiaca, frequenza respiratoria, attività elettroencefalografica e tensione dei muscoli volontari.

Già nell'Ottocento si era studiato come i suoni diversi potevano ottenere modificazioni comportamentali e fisiologiche: il brano vivace induceva aumento della frequenza cardiaca mentre quello distensivo un'azione sedativa sull'apparato cardiocircolatorio. Si è potuto dimostrare così che un certo tipo di musica può condizionare lo stato di emotività dell'individuo.

È chiaro che una seduta odontoiatrica, in genere, crea nel paziente quello stato d'animo che viene comunemente definito ansia.

Se durante gli interventi odontoiatrici si propone al paziente l'ascolto di alcuni brani musicali scelti in modo appropriato, può essere facilmente indotto un certo grado di rilassamento, benessere e buon umore, tale da rendere meno stressante la seduta.

Inoltre, una musica appropriata può determinare una diminuzione dei parametri fisiologici normalmente correlati agli stati d'ansia: pressione minima e massima, frequenza cardiaca e respiratoria.

