DENTAL TIBERINUS

L'IGIENE ORALE E LA CURA DEL SORRISO

VADEMECUM SULLA CORRETTA IGIENE ORALE PER TUTTA LA FAMIGLIA

Dental Tiberinus nasce dalla convinzione che le persone vengano prima dei numeri, che il sorriso di un paziente che si affida alle mani del suo medico debba rimanere sempre il primo obiettivo, e che tutto questo si possa rendere possibile all'interno di una cornice all'avanguardia, con l'aiuto delle tecnologie che i nostri tempi ci concedono e la conseguente efficienza che il paziente merita.

DENTAL TIBERINUS

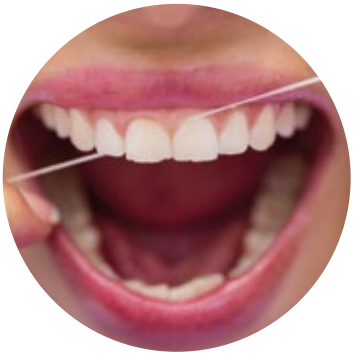
LAVARE I DENTI *pag.3*

L'importanza di una corretta igiene orale domiciliare pag.3

Come usare correttamente lo spazzolino pag.4

La pulizia della lingua pag.5

Spazzolino e Dentifricio pag.4



USARE IL FILO INTERDENTALE *pag.6*

Come usare il filo interdentale pag.7

Tipi di filo interdentale pag.7

USARE IL COLLUTORIO *pag.8*

I collutori sono tutti uguali? pag.8

Tipi di colluttorio pag.9

Come usare il colluttorio pag.9

SEGUIRE UNA SANA ALIMENTAZIONE *pag.10*

Alimenti ricchi in fosforo e magnesio pag.10

Cibi contenenti cacao pag.11

Frutta e verdura ricche in vitamine e minerali pag.11

Quali sono gli alimenti che danneggiano i denti? pag.12

VISTE PERIODICHE DAL DENTISTA E IGIENE ORALE PROFESSIONALE *Pag.14*

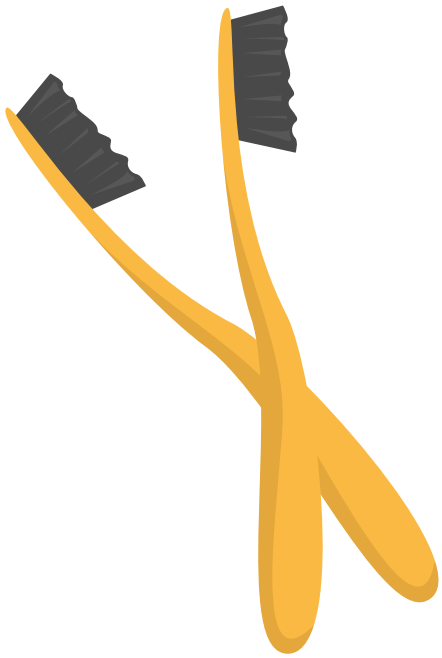
LAVARE I DENTI

L'igiene orale riveste un'importanza fondamentale nella prevenzione delle malattie dei denti e delle gengive, per questo è importante che sia eseguita quotidianamente e in modo corretto. Ecco dunque alcuni consigli per migliorare la pulizia e la salute del nostro sorriso.

L'importanza di una corretta igiene orale domestica

La placca dentale è una sorta di pellicola composta da batteri e residui di cibo che si deposita e aderisce alle superfici dentali e si insinua negli spazi tra dente e dente e nei solchi delle gengive. Se trascurata, **la placca solidifica e forma il tartaro** creando innumerevoli problematiche.

Eseguita con regolarità e in modo corretto, la pulizia domestica (in combinazione con quella professionale) consente di **contrastare la proliferazione batterica**, prevenendo la formazione di placca e tartaro, e riducendo il rischio di carie ma anche di infiammazioni gengivali e complicazioni parodontali.



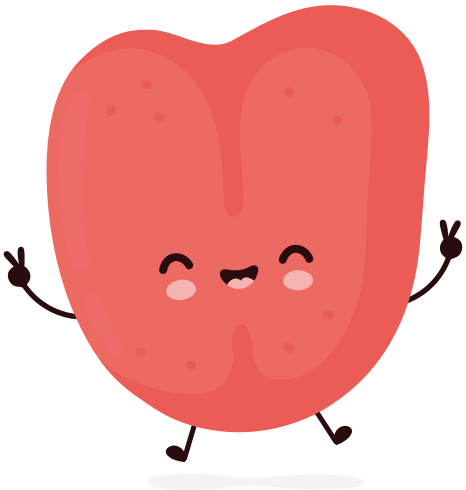
Come usare correttamente lo spazzolino: la tecnica di Bass

Per eseguire una pulizia corretta, lo spazzolino va sempre mosso in direzione perpendicolare alla gengiva, e **sempre dalla gengiva verso il dente**. In altre parole, per pulire i denti superiori il suo movimento deve avvenire verso il basso, non verso l'alto, in modo da penetrare con le setole anche negli spazi dentali con un'inclinazione di 45°.

Per la parte inferiore della bocca vale l'opposto, cioè il movimento deve procedere verso l'alto; ovviamente **l'operazione va ripetuta sia sulla parte esterna della dentatura che su quella interna**, spesso tralasciata.

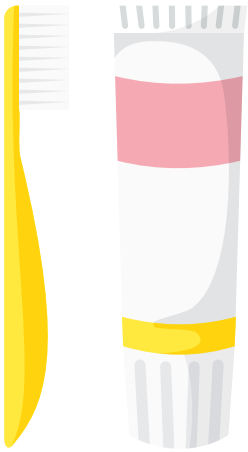
Per quanto riguarda invece la pulizia della parte masticatoria dei denti posteriori, l'ideale é spazzolare queste superfici prima dal dietro verso l'avanti e viceversa e poi, ad operazione conclusa, con il solito movimento laterale per pulire gli spazi dentali.

ATTENZIONE: Capita molto spesso che per spazzolare i denti si adotti un movimento orizzontale, magari rapido e vigoroso. Questa tecnica è sconsigliata, perché non rimuove correttamente la placca ma piuttosto la trascina, depositandola negli interstizi dentali e pressandola in quelli gengivali, dove ristagna, favorendo l'insorgere di carie e tartaro.



La pulizia della lingua

Anche la pulizia della lingua risulta importante, il dorso della lingua infatti ospita naturalmente batteri e residui di cibo. Per questa operazione sono disponibili appositi strumenti, detti "nettalingua", ma in alternativa può essere usato anche lo spazzolino. Il meccanismo è molto semplice **basterà assicurarsi di pulire la lingua**, ossia il dorso linguale, eliminando la patina e i residui presenti.



Spazzolino e Dentifricio

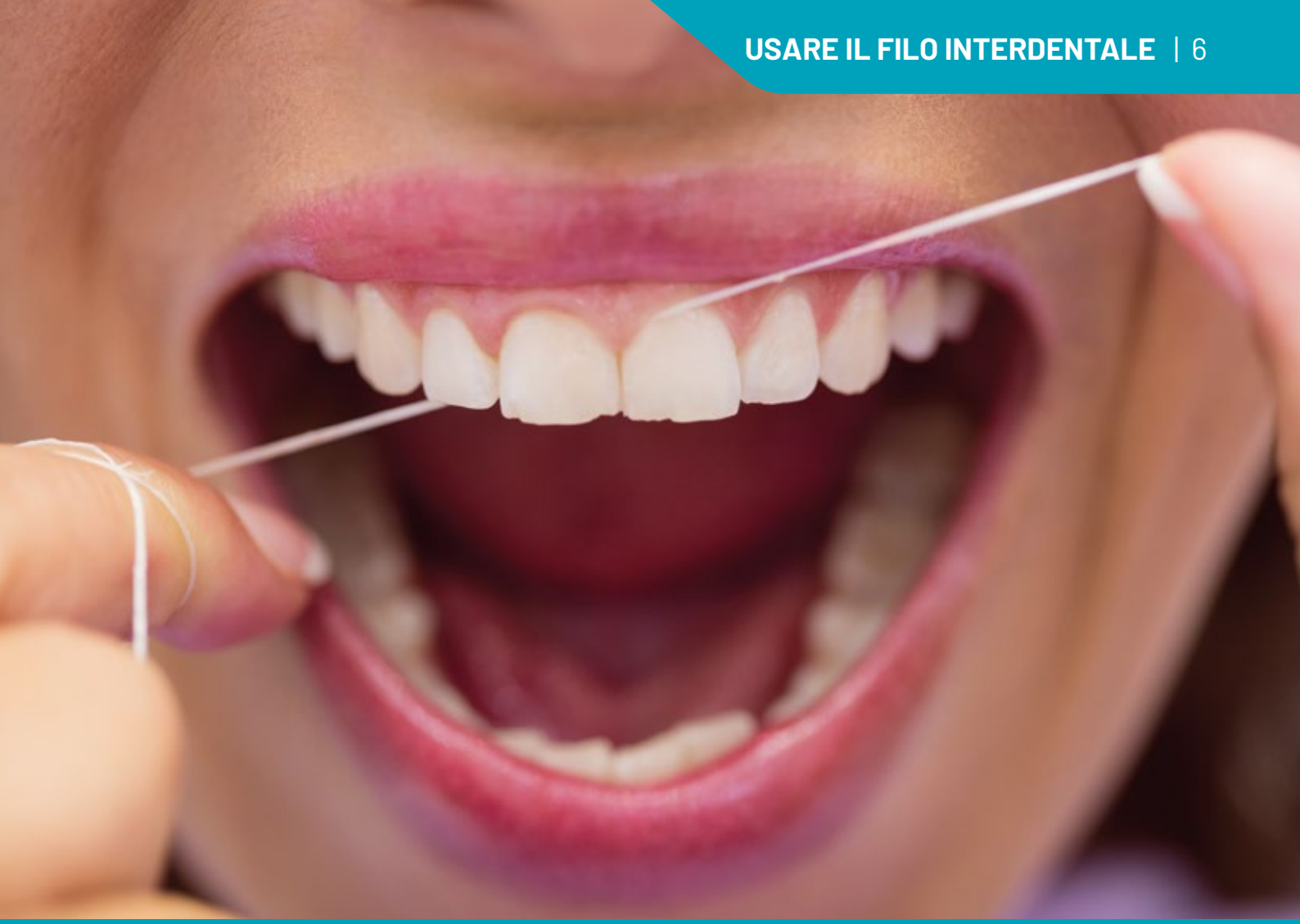
Per una corretta igiene orale è necessario che l'igiene orale personale sia effettuata tutti i giorni almeno 3 volte al giorno e possibilmente entro 30 minuti dopo i pasti.
Lo spazzolino va cambiato ogni 2 mesi, ossia non appena le setole cominciano a sformarsi e sfrangiarsi.
La scelta del dentifricio dipende dalle esigenze personali, ma è sempre bene scegliere prodotti con base al fluoro, in grado di rinforzare lo smalto ed esercitare un'azione antisettica.

Igiene orale per i bambini

L'igiene orale è **importantissima anche per i più piccoli**, sia nel periodo dei denti decidui (da latte) sia per la dentizione permanente. Per questo è fondamentale iniziare presto ad educare i nostri figli all'igiene orale, dapprima quando sono molto piccoli rimuovendo la placca con un panno umido e successivamente assistendoli nelle operazioni.

Fino a quando le capacità manuali del bambino non gli consentono di spazzolarsi i denti da solo **è necessario che i genitori puliscano i denti** e le gengive almeno due volte al giorno.

In seguito sarà necessario insegnare al bambino piccolo l'uso dello spazzolino e del dentifricio tre volte al giorno per almeno 2 minuti, magari **trasformando l'attività in una sorta di gioco** o di imitazione dei "grandi". Lo spazzolino scelto deve essere a setole morbide e soprattutto con testina di dimensione adeguate.



USARE IL FILO INTERDENTALE

Sapevi che l'utilizzo del filo interdentale è importante quanto lavarsi i denti?
Questo perché il lavaggio dei denti da solo rimuove circa il 50% della placca presente nella bocca, mentre passando anche il filo interdentale è possibile arrivare al 70%.

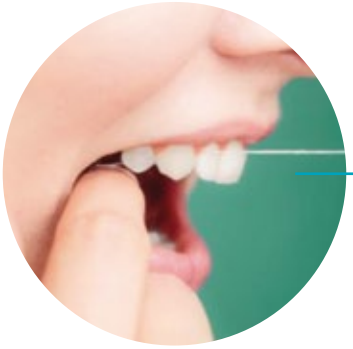
Il filo interdentale r**aggiunge parti della bocca dove un normale spazzolino non può arrivare**, in cui la placca si accumula con facilità, come negli spazi interdentali e sotto al bordo gengivale. La protezione dentinale è molto importante e per questo motivo non possiamo semplicemente utilizzare spazzolino e dentifricio per la pulizia dei denti: per una corretta protezione quotidiana occorrerebbe passare il filo interdentale tutti i giorni in modo da rimuovere la placca che lo spazzolino non riesce a togliere.
L'eliminazione dei residui alimentari e della placca da queste aree è di particolare importanza se si porta un apparecchio ortodontico, un ponte o qualche impianto.
Dunque, il filo interdentale è uno **strumento fondamentale per avere un sorriso bello e sano** e deve essere parte della corretta cura orale quotidiana.

Come usare il filo interdentale

In primo luogo, occorre lavarsi le mani, poi bisogna prendere circa 15-20 cm di filo interdentale e avvolgerne le estremità intorno al dito medio di ogni mano. Usando il pollice e l'indice di ogni mano, afferrare un segmento di circa 2,5-5 cm e inserirlo, con l'aiuto dei pollici, tra i denti superiori arrivando alla base della gengiva ed esercitando una leggera pressione. Il consiglio che generalmente dà il dentista, è quello di cominciare dai denti posteriori e terminare con quelli del lato opposto.

Tenere stretto tra le dita un segmento di filo interdentale (circa 2,5-5 cm) e utilizzare il dito indice di ciascuna mano per inserirlo tra le superfici di contatto di due denti inferiori, esercitando anche qui una piccola pressione, ma con delicatezza per evitare di far sanguinare la gengiva.

Spostare delicatamente il filo interdentale tra i denti con un andamento a zigzag, passando lungo tutto il dente. Assicurarsi che il filo interdentale non si spezzi, in quanto questo può danneggiare le gengive. Effettuare un movimento delicato ma deciso in modo che il filo agisca come una lama, "tagliando" la placca, ma senza danneggiare le gengive.



Con un movimento verso l'alto e verso il basso, far scivolare delicatamente il filo contro la superficie del dente e sotto il margine gengivale. Passa il filo interdentale su ogni dente con un segmento di filo pulito. Una volta che il filo è passato attorno a ogni dente, buttarlo nel cestino e passare allo spazzolamento dei denti, se non si sono ancora lavati, o a sciacquare la bocca con il collutorio.

TIPI DI FILO INTERDENTALE:

Spugnoso specifico per chi ha ponti dentali o su impianti

Cerato per coloro che hanno importanti depositi di tartaro e dentatura irregolare.

USARE IL COLLUTTORIO

Il collutorio è un prodotto antibatterico che svolge una funzione molto importante nel mantenimento della salute del cavo orale. Il collutorio, se usato correttamente, può limitare la proliferazione dei batteri presenti nella bocca e prevenire quindi la comparsa di carie, la formazione di placca e le infiammazioni gengivali.

I collutori sono tutti uguali?

No, ne esistono vari tipi, alcuni sono detti "cosmetici ed altri "terapeutici": una classificazione che viene effettuata in base alla loro composizione chimica.

Tipi di colluttorio

COLLUTTORIO TERAPEUTICO

Tra i collutori terapeutici troviamo quelli contenenti clorexidina, un importante antimicrobico, che risulta più **indicato nei casi di infiammazione batterica.** In genere questi tipi di collutori sono reperibili in farmacia e vanno utilizzati per un periodo limitato indicato dal dentista, e non abitualmente, generalmente dopo estrazioni dentarie o in presenza di infezioni orali. In alcuni casi, infatti, possono anche alterare i gusti.

COLLUTTORIO COSMETICO

Tra i collutori cosmetici, invece, troviamo quelli a base di fluoro che sono più indicati **per rinfrescare la bocca e coprire temporaneamente l'alito cattivo**. Questi tipi di collutori si possono trovare anche al supermercato.

COLLUTTORIO A BAS DI ALCOOL

Da evitare sono sicuramente i collutori a base di alcool, una sostanza che infiamma ancora di più le mucose, sviluppando irritazioni e secchezza orale.

Come usare il colluttorio

In genere, è consigliabile utilizzare il collutorio **dopo l'ultimo lavaggio dei denti**, quindi la sera prima di andare a dormire, infatti durante la notte la nostra bocca è esposta maggiormente all'attacco dei batteri.

Per fare in modo che il collutorio abbia la giusta efficacia, **leggete bene le indicazioni** riportate nei foglietti illustrativi o nelle confezioni per capire se il liquido va diluito nell'acqua o utilizzato in modo concentrato.

Appurato ciò, fate degli sciacqui di **almeno 2 minuti con 10 o 20 ml di prodotto**, facendo attenzione a non ingerirlo. Accertatevi di disinfettare tutte le zone della bocca e fate dei gargarismi nel caso di faringiti o mal di gola. Poi sputate senza risciacquare, non mangiate o bevete nulla per i 30 minuti successivi.

SEGUIRE UNA SANA ALIMENTAZIONE

Alimenti ricchi in fosforo e magnesio

Sapevi che il fluoro fa bene ai denti? Lo stesso vale per il magnesio, sia per la pulizia dei denti nei bambini che per la prevenzione della carie anche negli adulti. Se preso nelle dosi consigliate da un dentista, il fluoro ha molti effetti positivi sulla salute dei denti. Mentre una sua carenza determina l'indebolimento dei denti. Il magnesio, invece, è un importantissimo minerale per la robustezza dei denti, la salute dello smalto e l'assorbimento di certi minerali. Per questo è bene **consumare alimenti ricchi in fosforo e magnesio** per rafforzare denti e gengive.

Per esempio:

Magnesio: verdure (bieta, lenticchie, carciofi), carboidrati integrali
Fosforo: pesce, pollame, cereali, farro
Fluoro: The (ricco anche di polifenoli), uva secca

Cibi contenenti cacao

Il cacao offre una sostanza chiamata teobromina, che **aiuta a rafforzare lo smalto dentale**. Dunque i cibi che contengono cacao hanno un ruolo attivo nel proteggere i denti.
Tuttavia, devi fare attenzione che non ci sia zucchero tra gli ingredienti (eh si, niente cioccolato purtroppo).

Frutta e verdura ricche in vitamine e minerali

Vitamine e minerali sono elementi **indispensabili per il benessere delle gengive**. In particolare, la vitamina C (presente in agrumi, fragole, broccoli, peperoni) è un antiossidante che aiuta il sistema immunitario a combattere infiammazioni e batteri, mentre la vitamina E (oli vegetali, frutta secca), la vitamina A (essenziale per rafforzare ossa e denti, si trova in uova e latte), il selenio e lo zinco permettono di rafforzare le gengive e i denti. Anche la vitamina D è importante per assorbire calcio, il quale rinforza i denti e li mantiene sani.
Per fortuna la natura ci regala tanti alimenti ricchi di queste sostanze.
Ad esempio:

- **frutti di bosco**
- **broccoli**
- **kiwi**
- **semi di girasole**
- **agrumi**
- **papaia**
- **frutta secca**
- **peperoni**

Infine, ricorda che masticare cibi crudi croccanti come mele e sedano è un ottimo modo per pulire i denti.

Quali sono gli alimenti che danneggiano i denti?

Ora veniamo alla **lista nera dei cibi**. Ovvero agli alimenti dannosi per i denti. Se ci tieni ad avere una corretta igiene orale e a mantenere sani e puliti i tuoi denti, ti consigliamo di ridurre al minimo il consumo di questi prodotti.

Cibi zuccherati e/o acidi

I cosiddetti "alimenti cariogeni"

Che lo zucchero faccia male ai denti, ce lo hanno ripetuto sin da piccoli. Ma perché esattamente?

Gli alimenti ricchi in zucchero contengono molto glucosio, che è una sostanza di cui i batteri vanno ghiotti. Nello specifico, **favorisce una vera e propria proliferazione batterica**, che provoca la carie.

Tra gli alimenti che danneggiano i denti troviamo anche quelli acidi, poiché attaccano lo smalto e la dentina, e indeboliscono il dente rendendolo più vulnerabile.

Proprio per questo motivo i cibi zuccherati e quelli molto acidi sono considerati alimenti cariogeni.

Ad esempio:

- **Bevande zuccherate e gassate**
  (alcune delle quali contengono fino a dieci cucchiai di zucchero a bicchiere)
- **Alcuni succhi di frutta**
  (a causa dello zucchero aggiunto per rendere il prodotto più appetibile)
- **Dolciumi industriali**

Alimenti appiccicosi o molto duri

Anche quelli troppo appiccicosi o duri sono alimenti dannosi per i denti. Nel primo caso c'è il rischio che **rimangano incastrati e favoriscano l'accumulo di batteri**. Nel secondo, possono causare danni fisici ai denti, come le scheggiature.

In particolare, questi sono cibi da evitare quando si porta l'apparecchio ortodontico.

Alcuni esempi:

- **caramello**
- **caramelle dure**
- **pop corn**

Alcol

Anche le bevande alcoliche rientrano tra i prodotti che danneggiano i denti e le gengive. Perché? L'alcol è un **irritante per le gengive** e per i tessuti morbidi della bocca. Inoltre, provoca una riduzione della saliva e causa erosione dentale, poiché è una sostanza acida.

Quali sono gli alimenti che ingialliscono i denti?

Una categoria a sé è rappresentata dagli alimenti che macchiano i denti. Cioè quei cibi e bevande che magari non fanno male alla salute dei denti e delle gengive, ma che purtroppo **compromettono la bellezza** del tuo sorriso.

L'importante in questo caso è effettuare una corretta pulizia dei denti dopo il loro consumo.

Ecco degli esempi di alimenti che ingialliscono i denti:

- **caffè**
- **salsa di soia**
- **vino rosso**
- **barbabietola**
- **liquirizia, carciofi e frutti di bosco**
- **thè**
- **liquori scuri**
- **verdure fortemente colorate come gli spinaci**

Questi erano alcuni esempi sul tema alimenti e denti: quali sono quelli dannosi, quali macchiano i denti e quali rinforzano denti e gengive.

VISITE PERIODICHE DAL DENTISTA E IGIENE ORALE PROFESSIONALE

È buona abitudine fare una visita dal medico odontoiatra ogni sei mesi circa.

È consigliata la visita dentistica periodica, al fine di **prevenire il sopraggiungere di problemi** ai denti o comunque di intercettarli in fase iniziale.

Ad esempio, per prevenire l'insorgere della carie ai molari o l'accumulo di tartaro dietro agli incisivi inferiori che sono i tipici elementi dei quali non ci si accorge quasi mai; nemmeno toccando i denti con la lingua.

Rispettando il periodo delle visite di controllo si riesce a prevenire l'arrivo di molti problemi.

Durante la visita il medico può decidere di effettuare esami radiografici per **un check-up** ancora più completo.

La pulizia dei denti, chiamata anche detartrasi o igiene orale professionale, **andrebbe fatta con cadenza semestrale**, a meno che non ci siano problemi o particolari patologie.

DENTAL TIBERINUS

DENTAL TIBERINUS
Via Tiberina, 91 – Capena
TEL 06 8366 4777
CELL. 3404710695
E-MAIL info@dentaltiberinus.it
WWW.DENTALTIBERINUS.IT