

MAGGIO/GIUGNO 2000

Lire **5.000**
In Italia Euro 2,58

Men's Health

il piacere di essere uomo

PREVENZIONE

10 tecniche di autoesame

Come fanno le donne: palpati nei punti giusti e scopri se stai covando mala

Il dito salvavita

GRATTA I DENTI

Lavati i denti e sfregane leggermente la superficie con l'unghia, vicino al bordo gengivale. Se sull'unghia resta un'abbondante patina bianca, hai perso.

È la placca, il precursore delle affezioni gengivali. O non ti lavi correttamente i denti oppure il tuo spazzolino non è in buono stato.

«La placca dentaria, che si trasforma in tartaro, può infiltrarsi tra denti e gengive», dice Gianfranco Aiello, dentista a Milano e a Salerno. «E favorisce l'insediamento di batteri capaci di causare malattie».

A meno che tu non faccia conto sulla mancia che ti lascia il topolino quando perdi un dente per integrare la pensione, usa il filo interdentale una volta al giorno e lavati i denti 2 volte.

Gengive sanguinanti

- Gengive arrossate o dolenti
- Gengive che sanguinano facilmente

Che cosa significa

Hai mai avuto qualcuno che ti stava addosso perché facessi qualcosa di utile per la tua salute? Magari avresti voluto ignorare i suoi consigli, ma nel profondo del tuo animo sapevi che erano utili.

Ebbene, forse è il momento di ascoltare i consigli delle tue gengive. Quando si gonfiano, si arrossano e sanguinano, ti stanno addosso dicendoti che devi prenderti cura della tua bocca. Certo, le puoi ignorare... se il tuo desiderio è di passare il resto della vita con l'aspetto di un giocatore di rugby reduce da innumerevoli risse.

La sofferenza delle gengive è solitamente causata dalla placca, una sostanza appiccicosa e patinosa che si attacca ai denti. Con il trascorrere del tempo la placca s'indurisce e si trasforma in tartaro. Sia la placca sia il tartaro irritano le gengive e potrebbero intaccare l'osso al quale sono ancorati i tuoi denti. Ed è per questo che dovresti ascoltare il grido di aiuto delle tue gengive.

Risolvi il sintomo

Le patologie delle gengive si possono evitare se individuate in tempo, *dichiara il professor Gianfranco Aiello, specialista in odontoiatria e presidente dell'Accademia di estetica dentale di Milano.* Il primo consiglio è quello che probabilmente hai già sentito milioni di volte: spazzolati i denti e usa il filo interdentale ogni giorno, e ricorri alla pulizia dal dentista due volte all'anno. In più, possiamo descriverti alcune tecniche per migliorare la cura della tua bocca, rendendo più facile ed efficace l'uso di spazzolino e filo interdentale.

Non ti scottare. Il cibo non è sempre amico. Ci sono due disturbi specifici legati al cibo: la sindrome da pop-corn e la scottatura da pizza.

Quando una particella di cibo, come un frammento di pop-corn, s'infiltra sotto la gengiva, «attorno al corpo estraneo la gengiva si gonfia e si arrossa», spiega il professor Aiello. I cibi molto caldi, invece, possono provocare ustioni piuttosto gravi nella bocca. Istintivamente punteremmo il dito contro caffè, tè e brodo. Ma i dentisti affermano che il maggiore imputato è la pizza. La mozzarella sulla pizza può raggiungere temperature tali da bruciare la pelle che riveste il palato, avverte il professor Aiello. Per curare la "sindrome da seme di pop-corn", rimuovi il residuo di cibo con uno stuzzicadenti o con il filo interdentale. Poi lascia che sanguini un po'. Il sangue spurgerà la zona interessata, spiega il professor Aiello. Per le ustioni da pizza, il miglior rimedio è lasciarle guarire da sole. O cospargi sulla parte una pomata orale a base di benzocaina per lenire il dolore.

Fa' il test. Quanta placca hai sui denti? Dopo esserteli spazzolati, cospargiti le labbra di vaselina, sciacqua la bocca con un po' di colorante alimentare rosso, poi sputa, consiglia il professor Aiello. Il colorante alimentare tinge di rosso la placca, mostrandoti i punti che non hai spazzolato bene. Non abbandonarti al panico se vedi rosso. Riprendi in mano lo spazzolino, lavora sulle parti rosse e avrai rimosso anche la placca.

Fa' i turni. È da poco che usi il filo interdentale? Non ti sorprendere se le gengive sanguinano. Comincia con pochi denti alla volta, partendo dai molari, che di solito sono in condizioni peggiori rispetto ai denti davanti, *consiglia il dottor Roberto Ferro, presidente della Società europea di salute dentale pubblica.* Quando l'uso del filo non farà più sanguinare le gengive in quella zona, passa al settore successivo, e poi a quello dopo ancora, fino a poterti occupare di tutta la bocca ogni volta.

Appuntamento fisso. Il filo interdentale, se usato ogni giorno alla stessa ora, entrerà a far parte della tua routine quotidiana, come l'abitudine di spogliarti prima di metterti a letto. In tal modo, te ne dimenticherai meno facilmente, assicura il professor Aiello. Con un po' di allenamento riuscirai a pulire tutta la bocca in poco più di un minuto.

Aggiorna la tua attrezzatura. Non aspettare fino a quando il tuo spazzolino è ridotto a tre o quattro setole prima di cambiarlo. Comprane uno nuovo ogni 2-3 mesi. Meglio se a testina piccola, con setole artificiali arrotondate e di durezza media.