

NUO  
LIRE 2.000

N.3 - 16 OTTOBRE 1997

# Primo Piano

## Fa' i tagliandi al tuo **sorriso**

### **SALUTE**

Avere una bella bocca? Non è un sogno impossibile. Basta armarsi di pazienza e vincere l'antipatia per il dentista. E poi usare gli strumenti giusti. Dallo spazzolino al filo interdentale, dallo scovolino al collutorio, tutte le novità per la "manutenzione" dei denti. E i mezzi più efficaci per prevenire la carie



### **In ottobre la visita è gratis**

Per scoprire e risolvere senza grosse conseguenze eventuali problemi ai denti, è buona abitudine sottoporsi a una visita di controllo almeno una volta all'anno. E, proprio per promuovere una "cultura" della prevenzione, anche quest'anno (come ormai da 17), l'Andi (Associazione nazionale dentisti italiani), in collaborazione con Mentadent, dedica il mese di ottobre alla prevenzione dentale: chiamando il numero verde 167/204204 è possibile prenotare una visita gratuita presso il più vicino tra i 7.500 dentisti che aderiscono all'iniziativa.

**D**ue italiani su tre conoscono la poltrona del dentista quanto quella di casa. Un vero guaio, anche per il portafoglio: ogni anno vengono spesi circa 12 miliardi in cure odontoiatriche. Che non sono certo tra quelle più "a buon mercato". Ma come mai abbiamo bocche così disastrose? «Colpa soprattutto della mancanza di informazione e di una scarsa attenzione verso l'igiene orale», risponde il dottor Gianfranco Aiello, presidente dell'Accademia di estetica dentale italiana. Ma quali so-

no le nuove regole in tema di prevenzione dentale? Le più importanti riguardano i sistemi e gli strumenti di pulizia.

#### **Spazzolino**

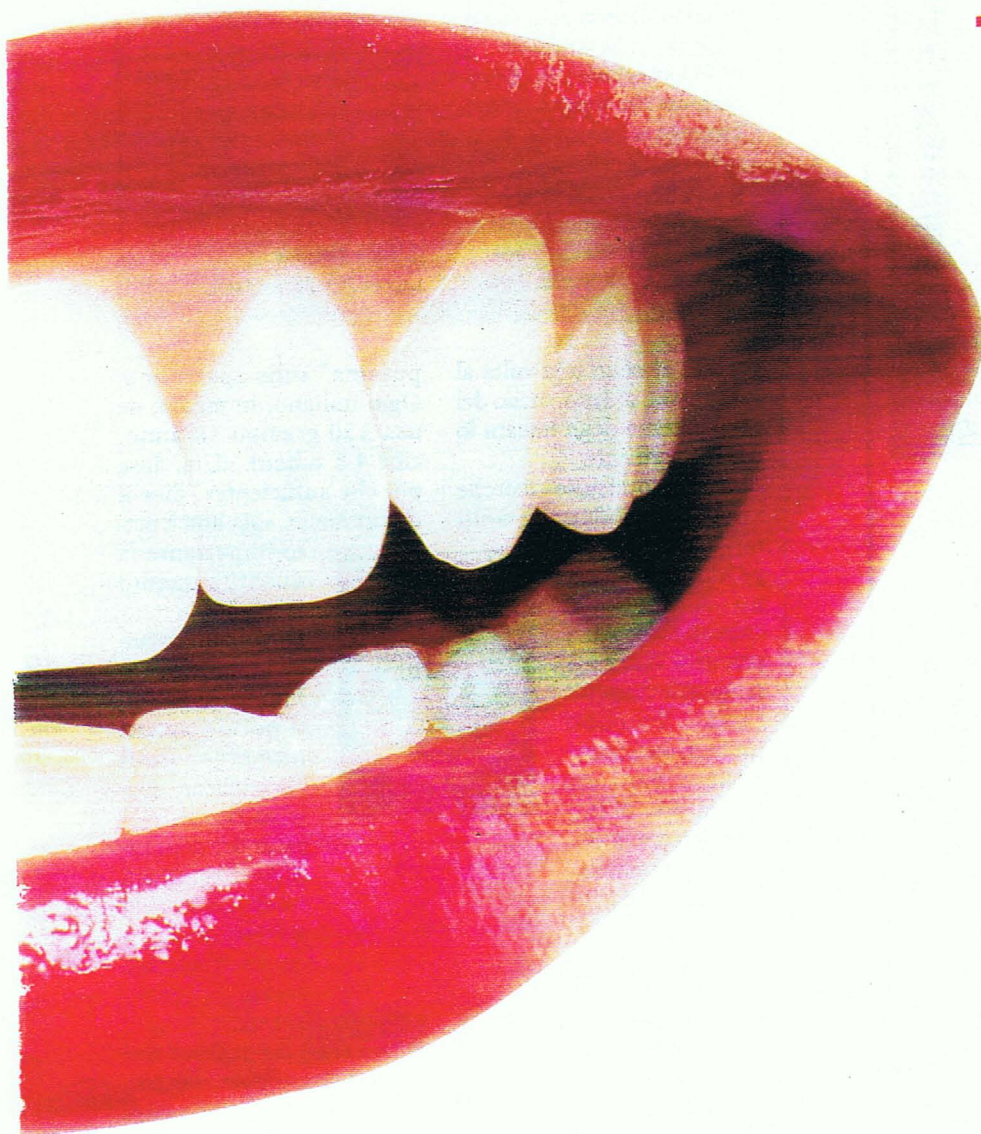
Uno non vale l'altro: l'ideale è un modello con testina piccola (per riuscire a pulire bene anche molari e denti del giudizio), fibre di media durezza (per sfregare senza intaccare lo smalto) e setole con punta arrotondata (che penetrano più facilmente tra un dente e l'altro). Meglio se ha anche manico flessibile, in

gomma, per una più equilibrata pressione su denti e gengive. Tra gli ultimi nati, lo spazzolino con testina argentata, che impedisce la contaminazione microbica e dura più a lungo.

#### **Filo interdentale**

Il migliore è quello non cerato (non rivestito di cera) perché aderisce meglio alla superficie dentale e riesce quindi ad asportare più facilmente la placca batterica.

● È l'unico strumento capace di insinuarsi negli interstizi dentali e andrebbe



**Solo il 36 % degli italiani, di età compresa tra 14 e 79 anni, non ha mai sofferto di mal di denti.**

**Sono otto milioni gli italiani (soprattutto uomini) che non si lavano quasi mai i denti.**

**Il 13 % dei giovani, da 14 a 24 anni, trascurano la pulizia e l'igiene orale.**

**I trentenni impugnano spazzolino e dentifricio solo prima di un incontro importante, si lavano i denti in dieci secondi e vanno raramente dal dentista.**

**Le donne tra 25 e 54 anni curano minuziosamente la propria bocca. Sanno tutto in fatto di spazzolini, dentifrici e collutori. E interpellano il dentista non appena qualcosa non va.**

MICHAEL O'NEILL / OUTLINE / UNO PRESS

## Il formaggio? Protegge lo smalto

Innanzitutto, anche l'alimentazione contribuisce alla salute dei denti. In due modi. Prima di tutto fornisce fluoro, che aiuta a combattere la carie. E poi apporta nutrienti che rinforzano denti e gengive. **Chiudere** il pasto con una porzione, anche scarsa, di formaggio, serve a proteggere lo smalto perché abbassa l'acidità della saliva. **La liquirizia** ha un'azione antinfiammatoria e contiene sostanze che tengono sotto controllo la formazione di placca batterica. **Calcio e magnesio** sono minerali indispensabili per la robustezza dell'osso e del dente e per l'integrità dello

smalto: il primo si trova nel latte, nello yogurt e nel formaggio, il secondo nei cereali integrali, nella soia, nelle noci e nei legumi secchi (fagioli, ceci, lenticchie). **Arrossamenti e infiammazioni alle gengive** possono essere sintomo di un'alimentazione carente di vitamina C, che si trova nella frutta (agrumi e kiwi) e nella verdura (cavoli, broccoli e radicchio). **No alle caramelle**, si ai chewing gum senza zucchero: stimolano la salivazione e hanno un'azione detergente. A patto che contengano xilitolo (riduce l'acidità della saliva) e fluoro (blocca l'azione aggressiva dei batteri).

passato almeno una volta al giorno. Ma, di fatto, meno del 10 per cento degli italiani lo usa regolarmente.

● Secondo alcune ricerche svolte dai produttori, molti ne fanno a meno perché lo giudicano scomodo e complicato. Altri perché si sfilaccia o si spezza durante l'uso. Tenendo conto di queste critiche è nato un nuovo tipo di filo interdentale in goretex, un materiale a sezione piatta e dotato di un filamento solo, che risulta più scorrevole, morbido e resistente. E che garantisce una pulizia più facile, rapida e indolore anche negli spazi più stretti.

### Dentifricio

I dentisti concordano nel dire che basta metterne "una

puntina" sullo spazzolino. Ogni italiano, in media, ne usa 350 grammi all'anno, cioè 4-5 tubetti. «Una dose più che sufficiente», dice il dottor Aiello. «Ma non è tanto importante la quantità quanto la qualità.

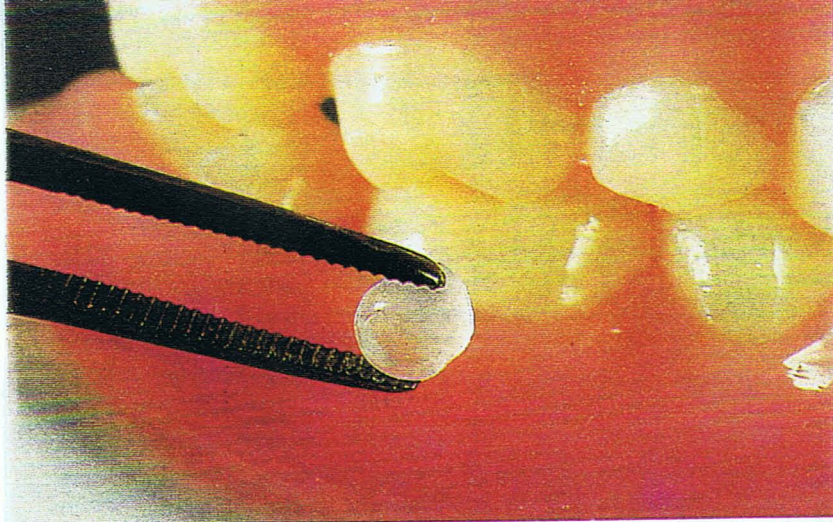
● Negli ultimi anni, in America e in Europa, sono stati portati avanti numerosi studi per verificare quale sia la reale efficacia dei dentifrici. Risultato? I più validi sono quelli al fluoro, sostanza dotata di spiccato potere protettivo

e remineralizzante.

● Di recente la Fda (Food and drug administration, il massimo organo di controllo degli alimenti e medicinali in America) ha riconosciuto l'efficacia terapeutica di una particolare pasta dentifricia che con-



**IL FUMO È LA CAUSA PRIMARIA DI MACCHIE SUI DENTI. E PUÒ IRRITARE LE GENGIVE**



**PALLINE PER I PICCOLI**  
I cuscinetti (o le palline) a base di fluoro da applicare sui denti (a sinistra) sono una "invenzione" del medico inglese Malcom Curzon (sotto): si fissano con una speciale resina e liberano piccole, ma costanti, dosi di fluoro.

## Ma la carie no

Le carie sono il problema dei denti più diffuso, che affligge addirittura il 95 per cento degli italiani. Per un totale di 30 milioni di denti otturati ogni anno. Come prevenirle?

- Un test per conoscere la predisposizione. Si chiama Cariescreen e può essere effettuato dal dentista. Serve ad analizzare il grado di acidità della saliva: tanto più è elevato, tanto più numerosi saranno i batteri. E si avranno maggiori probabilità di carie. In base al risultato, il dentista può impostare un programma di cure personale e mirato.
- Piccoli sigilli per le fessure. Sono

tiene fluoride, ingredienti ad azione antimicrobica e, in particolare, Triclosan, sostanza in grado di prevenire gengiviti, placca batterica e carie.

### Scovolino

Usato da pochissime persone, è un essenziale strumento di pulizia dai 40 anni in poi, quando la gengiva tende a retrarsi e si allarga lo spazio tra un dente e l'altro. È un piccolo spazzolino (per la forma ricorda quello che si usava per pulire le bottiglie) che si vende in farmacia ed è disponibile in diverse misure.

- Ultimamente è reperibile un particolare strumento, prodotto in Svezia, che assomiglia a uno scovolino ma è molto più flessibile e riesce a penetrare meglio negli spazi più difficili. Ha la consistenza di un filo interdentale con un microspazzolino sulla punta.

### Stimolatore gengivale

Tonifica le gengive arrossate e con tendenza al sanguinamento. Ha la stessa forma dello scovolino ma, al posto delle setole, ha un piccolo cuneo di gomma che infilato tra un dente e l'altro riesce a rimuovere i residui di cibo e massaggiare le gengive.

### Collutorio

Quelli di ultima generazione (e veramente efficaci) sono a base di clorexidina, un poten-

## Spazzolini... spaziali!

ultima novità è rappresentata da uno spazzolino sonico. Da non confondere con quelli elettrici, emette particolari vibrazioni (ben 31 mila al minuto) che rimuovono la placca batterica negli spazi più difficili da raggiungere. È dotato di un timer: lo spazzolino si spegne dopo due minuti di utilizzo. Una spia luminosa indica, ogni 30 secondi, che è ora di passare a un nuovo quadrante della bocca: in questo modo i denti vengono puliti uniformemente e per la giusta quantità di tempo.

- Tra gli ultimi nati c'è anche Rota-dent, uno spazzolino con micromotore elettrico a batteria ricaricabile dotato di testina intercambiabile (per essere usato da tutti i membri della famiglia) e vari spazzolini con diverse funzioni. Il movimento di rotazione a 360 gradi dell'apparecchio (simile a quello usato dai dentisti per la pulizia dentale in studio) consente una corretta igiene di denti e gengive.

te antimicrobico che combatte i batteri responsabili della formazione della placca e delle infiammazioni del cavo orale. Fino ad ora erano disponibili collutori concentrati (con una percentuale di clorexidina superiore al 12 per cento) da usare solo per brevi periodi prima e dopo interventi chirurgici o nella cura di infezioni.

- Da poco si sono aggiunte nuove linee più blande: hanno una concentrazione di clorexidina molto bassa (compresa tra 0,2-0,3 per cento) e sono indicate per un utilizzo quotidiano. Basta uno sciacquo della durata di 15 secondi per assicurare un'azione antiplacca e anticarie.

Simona De Gregorio



J. KING - HOLMES / SCIENCE PHOTO LIBRARY G. NERI (2)

sottili strati di resina fluida che si incollano sullo smalto per chiudere i solchi dove inizia a formarsi la carie: così è impossibile il ristagno dei batteri. La sigillatura viene eseguita nello studio odontoiatrico. Molte Usl la praticano gratuitamente. La prima applicazione andrebbe fatta a partire dai cinque anni. E ripetuta ogni due anni.

- Cerotto al fluoro. È una specie di microcuscinetto (in Inghilterra e in America esistono anche delle palline) che viene incollato sul molare e libera fluoro in quantità predosata. Dura dai quattro ai sei mesi (alcuni tipi anche due anni), poi deve essere sostituito: l'azione batteriostatica permane 24 ore su 24 e impedisce la formazione delle carie.