

## Lettere

ci hanno scritto

A cura di ALESSANDRO PELLIZZARI

### odontoiatria

**Ma spazzolino e dentifricio sono sufficienti per i denti? Spazzolino, dentifrici, migliaia di prodotti per i denti: ma tutto questo serve davvero per prevenire la carie? Forse è solo questione di fortuna: ho 31 anni, mi lavo i denti solo una volta al giorno e non ho mai avuto problemi. Ogni tanto faccio la pulizia dal dentista.**

Fulvio

Caro Fulvio, lei è un fortunato, ma non dorma troppo sugli allori. Certo, probabilmente uno o tutti e due i suoi genitori hanno avuto pochi problemi dentali, e le hanno regalato geneticamente un tipo di "salivazione" che la protegge dalla carie. Ma per quanto tempo (lei è giovane)? Lavarsi i denti una sola volta al giorno è davvero rischioso: dovrebbe farlo ogni volta che mangia qualcosa, e almeno due

volte al giorno, una obbligatoria prima di andare a dormire (di notte la "carie" è più aggressiva). Il dentifricio è utile, eccome: sappia che recenti studi hanno provato la sua utilità nella prevenzione delle malattie dentali, gengiviti comprese. Quando si spazzola, lasci che la pasta agisca in bocca per un minuto. Lei non cita il filo interdentale: deve usarlo tanto quanto lo spazzolino (e forse di più), perché la carie, da adulti, nella maggior parte dei casi colpisce gli spazi fra dente e dente, difficilmente raggiungibili dalle setole. Attenzione, se vede che si spezza in un particolare punto, potrebbe già esserci una carie: faccia subito una visita. A proposito di appuntamenti con il dentista: andarci "ogni tanto" per una pulizia non va bene. Il controllo e la rimozione del tartaro, che non può essere eseguita dal paziente, va fatta una volta all'anno. Se adotterà queste regole, la sua "fortuna dentale" continuerà.

dott. Gianfranco Aiello