



HAI SEX APPEAL? DILLO CON I DENTI

APPENA SENTI LA PAROLA DENTISTA UN BRIVIDO TI CORRE LUNGO LA SCHIENA? BEH, NON SEI L'UNICA, MA SE VUOI ANDARCI IL MENO POSSIBILE, **TRATTA BENE LA TUA BOCCA.** E A CARIE (E TRAPANO) FARAI UNO **SBERLEFFO.** ANZI, UNO **SMILE!**

testo di **Ida Macchi**
consulenza di **Gianfranco Aiello** (www.esteticadentale.it)
e **Gian Filippo Fanciulli** (www.pentadent.it)
foto di **Jason Lloyd-Evans**

Il primo particolare del viso che salta agli occhi è il sorriso. Lo rivela uno studio americano dell'Academy of General Dentistry: a un primo incontro, il 40% delle persone è colpito dalla dentatura di chi gli sta davanti. Non solo: i denti sani e smaglianti rendono più sexy e attraenti. E ancora, una ricerca dell'Università degli Studi di Milano afferma che una corretta igiene orale riduce i rischi di ictus e infarto. La spiegazione? Se non vengono eliminati, i germi responsabili di gengiviti e infiammazioni possono innescare reazioni immunitarie che danno il via alla formazione di depositi di grasso sulle pareti dei vasi sanguigni. E se questi non sono ottimi motivi per prenderti cura della tua bocca...

GLI APPUNTAMENTI PER UN'IGIENE TOTALE

La bocca ospita più di 300 specie di microrganismi: nutrendosi di saliva e avanzi di cibo, producono un enzima che trasforma gli zuccheri in acido. Questo corrode lo smalto e così le carie hanno il via libera. Perciò è necessario lavare i denti al mattino e dopo i pasti principali, con gli strumenti giusti. **Spazzolino** Sceglilo con le setole sintetiche di media durezza, le punte arrotondate e la testa piuttosto piccola per raggiungere anche le zone meno accessibili. Usalo così: spazzola l'esterno e l'interno delle arcate con un movimento verticale, dalla gengiva alla corona, per 1-2 minuti. Per penetrare nei solchi dei molari e premolari, invece, muovilo in orizzontale. In alternativa opta per lo spazzolino

elettrico: secondo recenti studi gli apparecchi che hanno un movimento di rotazione-oscillazione rimuovono più placca degli spazzolini manuali. Ricordati inoltre di passare le setole sulla lingua (anche qui si depositano i batteri) e di sostituire lo spazzolino o la testina ogni due mesi.

Filo Serve per eliminare la placca tra dente e dente. Usalo la sera dopo aver lavato i denti. Prendi circa 20 cm di filo e arrotola le estremità sul dito medio di entrambe le mani, tenendolo ben teso. Fallo scorrere delicatamente avanti e indietro tra un dente e l'altro e, quando arrivi al margine gengivale, curva il filo in modo da fargli disegnare una C per pulire anche quest'area.

Doccetta È un apparecchio elettrico che, miscelando aria e acqua, forma un getto che rimuove i residui di cibo. Puoi usarlo una volta al giorno, se desideri una pulizia a 360°, ma ricorda che non sostituisce lo spazzolino.

Chewing gum senza zucchero Sono utili per pulire i denti dopo uno snack o la pausa pranzo, soprattutto se non puoi lavarli. Masticando, infatti, produci una maggiore quantità di saliva che rende meno acido il cavo orale, così i batteri cariogeni non trovano terreno fertile. Oltre al fluoro e allo xilitolo, i prodotti più nuovi contengono probiotici, ovvero microrganismi che rinforzano le difese naturali della bocca.

TANTI TRATTAMENTI SBIANCANTI FAI DA TE

Se vuoi spendere poco, in commercio trovi molti prodotti che, pur non modificando il colore dei denti,

ti aiutano a rimuovere le tracce scure lasciate da tè, caffè, liquirizia e fumo.

Dentifrici Quelli sbiancanti possono essere soft o più energici. Li distingui grazie alla sigla RDA (Relative Dentin Abrasivity) riportata sulla confezione e seguita da un numero che va da 25 a 75: l'indice più basso significa che puoi usare il prodotto tutti i giorni, mentre il numero più alto identifica un dentifricio più strong, da usare una volta alla settimana. Alcuni contengono sostanze leggermente abrasive, per questo è meglio applicarli con uno spazzolino morbido.

Gomme sbiancanti Arricchite con una sostanza che rilascia ossigeno, basta masticarne quattro al giorno, per almeno 10 minuti, per tre settimane. Il risultato: danno una rinfrescata al colore dello smalto.

Strips e pennellini I metodi whitening fai da te sono simili ai trattamenti professionali, ma hanno una durata breve (circa 3-6 mesi) e sono efficaci se il colore del tuo smalto non è troppo scuro o macchiato. Contengono perossido di idrogeno al 6%, una sostanza che libera ossigeno e rende più candidi i denti. Puoi scegliere, per esempio, tra le strips che si applicano per 30 minuti sulle arcate o il gel schiarente da stendere, invece, con un pennellino. In genere vanno applicati per due settimane di seguito. Il costo: circa 30-50 €.

DAL DENTISTA PER UN VERO SORRISO DA STAR

Dallo specialista trovi i trattamenti sbiancanti definitivi e le tecniche più nuove per mascherare alcuni difetti.

Mascherine Sono l'ideale per ottenere una dentatura bianca anche se, per natura, il tuo smalto è scuro.

Il dentista utilizza due mascherine in silicone e le modella sulle impronte delle tue arcate. Poi ti fornisce un gel sbiancante a base di perossido di carbamide al 10%. Per 15 giorni ogni sera devi riempire le mascherine con il gel e indossarle durante la notte. Al risveglio togli tutto e lavi i denti. Il risultato è definitivo. Costo: 500-600 €.

Laser Sulla superficie dei denti viene applicato un gel sbiancante contenente perossido di idrogeno al 35% che viene attivato mediante il raggio laser o con una luce speciale. La seduta dura 20 minuti e a volte va ripetuta: i risultati durano 3-6 mesi. I costi: intorno ai 300-400 €.

Faccette estetiche Si tratta di sottilissimi gusci in porcellana che vengono incollati sopra i denti per mascherare diverse imperfezioni: per esempio, quando lo smalto è rovinato o troppo scuro, o se c'è un eccessivo spazio tra gli incisivi. Prima di applicare le faccette, il dentista assottiglia la superficie esterna del dente in modo da farle aderire. I risultati durano circa 10 anni, poi devi metterne di nuove (ma il dente comunque perde la sua integrità). Il costo: circa 1.000 € l'una. Se, invece, preferisci un trattamento più soft, puoi ricorrere alla coronoplastica, che utilizza il composito, un materiale formato da una miscela di resina e cristalli di quarzo. Serve per correggere e ritoccare la forma del dente, senza intaccare la sua superficie. Il costo: 200-400 € a dente.



QUI PREVENZIONE

Oggi i dentisti sfruttano il laser e le radiografie di ultima generazione, dette bite-wing, per individuare con precisione le carie più piccole, ma anche otturazioni mal fatte o malattie delle gengive allo stadio iniziale. Perciò per evitare cure lunghe e fastidiose, dovresti sottoporri a un controllo almeno una volta all'anno. Se vuoi, in ottobre puoi approfittare del Mese della prevenzione dentale, promossa dall'Associazione nazionale dentisti italiani e Mentadent. Chiamando il numero verde 800600110, puoi conoscere gli specialisti della tua zona che aderiscono all'iniziativa e fissare una visita gratuita. A novembre, invece, DR. Brux promuove il mese della prevenzione del bruxismo (la tendenza, specie durante il sonno, a digrignare i denti). Questo problema, provocato da stress e ansia, colpisce il 50% della popolazione adulta ed è in costante aumento. Se trascurato, può causare sensibilità dentale oppure microfratture dello smalto, per esempio. Per sottoporri a un controllo gratuito, fai il numero verde 800111905.



QUELLO CHE TI SERVE

- 1 Grazie alle setole lunghe e sottili, questo spazzolino penetra fino al 50% più a fondo tra dente e dente. Aquafresh Fio-Sense, 2,59 €.
- 2 Spazzolino elettrico che agisce con un movimento oscillante-rotante e pulsante. Oral-B Professional Care 8500, 90 €.
- 3 Formulato con liene artico e microparticelle sbiancanti, più che un dentifricio è un trattamento beauty. BianX Extrawhite, 9,90 €.
- 4 Dedicato ai ragazzi, il kit per la pulizia dei denti. Mentadent 7-13 anni, 2,29 €.
- 5 È il filo? Resistente e scorrevole. PlakKontrol Fit-Floss, (25 m) 3,70 €.
- 6 Fucce di fluoro, neutralizza gli acidi e remineralizza lo smalto. Sensodyne Prosmalto, 3,60 €.