

E ora... sorridi

Se ben curati, diventano 32 piccoli capolavori: 8 incisivi, 4 canini, 8 premolari e 12 molari, da esibire con orgoglio. E da proteggere, come si fa con un bene prezioso. Sì, perché centinaia di germi ne mettono in serio pericolo la salute. L'unica difesa si chiama igiene. Lavare i denti almeno 2 volte al giorno e comunque sempre dopo i pasti. **L'importante è farlo bene.** Ecco le regole

TESTI DI SEVERINA CANTARONI CONSULENZA DI GIANFRANCO AIELLO, presidente dell'Accademia di estetica dentale italiana

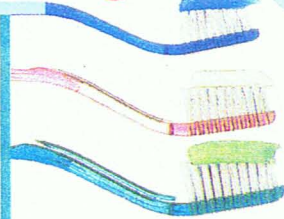
1 igiene: come quando, perché

■ **Ogni quanto** Ricordati di lavare i denti al mattino, alla sera e dopo ogni pasto della giornata. I residui di cibo, fermentando, "nutrono" la placca batterica, favorendo tartaro e carie. Il filo interdentale, invece, si può usare anche una sola volta al giorno (preferibilmente alla sera, poco prima di andare a dormire).

■ **Come** Lo spazzolino va usato dall'alto verso il basso per i denti superiori e dal basso verso l'alto per quelli inferiori. Le "spazzolate" vanno fatte con movimenti dolci e rotatori su tutte le superfici del dente: esterne, interne e masticanti. E sulla lingua, dove si deposita la placca batterica.

■ **Fuori casa** Se sei fuori casa, mastica chewing-gum senza zucchero che contengano xilitolo, un dolcificante naturale che si ricava dalla banana e che blocca la duplicazione batterica, diminuendo la formazione della placca batterica. La gomma svolge anche un'azione autode tergente, di pulizia meccanica dei denti.

2 quale spazzolino scegliere



■ **Se ne trovano** di tutti i tipi e a tutti i prezzi (dalle 3.000 lire circa in su).

■ **Setole** Meglio quelle di nylon (più igieniche), non troppo dure (possono causare abrasioni) o troppo morbide. Si alle punte arrotondate.

■ **Manico** Non è fondamentale, ma se ergonomico e flessibile facilita la presa e rende più facili i movimenti.

■ **Durata** Uno spazzolino dura 1 mese circa.

■ **Elettrico o no?** Gli spazzolini elettrici o a ultrasuoni (costano anche più di 100mila lire) sono comodi. Ma se usati male, potrebbero graffiare lo smalto. Uno studio americano ha dimostrato che lo spazzolino elettrico non offre più garanzie di igiene rispetto a quello normale. Sempre che quest'ultimo sia usato correttamente.

3 usa sempre il filo interdentale

■ **Rimuove** i residui alimentari tra dente e dente. Negli adulti, oltre il 90% delle carie e l'80% delle malattie gengivali nasce in queste zone. Ricorda: va usato prima dello spazzolino. In alternativa c'è lo "scololino", un minuscolo spazzolino, da inserire tra un dente e l'altro.

■ **Montalo sull'apposita forcella:** l'uso è più facile.

■ **Tendolo bene,** ma scegli un filo flessibile. Penetra anche negli spazi difficili da raggiungere.

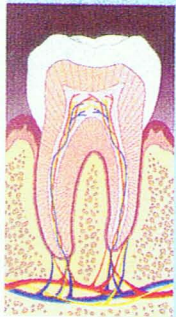
Ne trovi diversi tipi:

- **cerato** (più resistente)
- **al fluoro** (più igienico)
- **a fettuccina** (per denti accavallati)
- **a spugnetta** (per denti distanti uno dall'altro)
- **già a pezzi** di 40 cm (la parte rigida consente di infilare il filo anche sotto le protesi).



A strati, come le cipolle

Se lo potessi sfogliare, scopriresti che è una vera e propria roccaforte. Ecco come è fatto un dente



La parte visibile è la corona; quella interna alle gengive è la radice.

La corona è formata da:

- smalto (all'esterno)
- dentina (strato intermedio)
- polpa (in profondità, molto sensibile)

La radice è formata da:

- osso
- cemento
- canale della radice (ricco di nervi).

P&G

Ok, il prezzo è giusto!

Per difendere a lungo il tuo sorriso, sono necessari alcuni controlli e trattamenti medici. Ecco i giusti costi

■ **Andare dal dentista, si sa, è una scocciatura. E non solo a causa della paura del trapano. Perché a soffrire è anche il portafoglio. Spesso, in modo eccessivo. Ma come si fa a sapere se il proprio dentista non "gonfia" i prezzi? Per legge, esistono dei minimi tabella-**

ri, che però pochi professionisti rispettano. Tanto che, per avere un'idea dei costi reali, occorre quasi sempre raddoppiare quelli risultanti dai minimi riportati qui sotto. Sappi, però, che se le cifre che ti richiedono sono molto superiori, c'è odore di imbroglio.

■ Visita medica:	L. 50.000	■ Pulizia gengivale:	L. 100.000 per 4 denti
■ Ablazione del tartaro:	manuale L. 70.000 con ultrasuoni L. 150.000	■ Carie:	otturazione semplice L. 50.000 otturazione complessa L. 100.000

4 occhio a dentifricio e collutorio

■ **Il dentifricio** Antitartaro, antiplacca, antibatterico, per denti sensibili. La scelta del dentifricio dipende dai gusti. Perché la pulizia dei denti dipende soprattutto dallo spazzolamento.

■ **Un consiglio** Occhio alle versioni "sbiancanti", che possono danneggiare lo smalto.

■ **Il collutorio** Non sostituisce dentifricio e spazzolino. Ma può essere utile quando le gengive sono infiammate (chiedere il parere del dentista).

■ **Quante volte** Usa il collutorio non più di 1 o 2 volte al giorno.

■ **Quale scegliere** Se sei predisposta a carie e gengiviti, scegli a base di clorexidina (un antisettico) e fluoro.

5 in tavola: cibi sì, cibi no



■ **La salute** dei denti è molto legata all'alimentazione. Ecco qualche consiglio utile.

■ **Pochi dolciumi** I germi che causano la carie crescono molto facilmente in ambienti ricchi di zuccheri. Evita, quindi, i cibi molto ricchi di saccarosio (il comune zucchero da cucina) e di glucosio, come le caramelle, specie quelle molli che aderiscono ai denti. Se le mangi, usa subito lo spazzolino.

■ **Addenta frutta**, verdure crude e cibi duri. Anche i denti, infatti, hanno bisogno di allenamento. E la masticazione è il loro sport preferito. Via libera, quindi, a carote, sedano, finocchi, cetrioli e mele.

■ **Una curiosità** I grassi e la cioccolata sembrano proteggere i denti dalla placca. Questa nuova teoria va, però, ancora dimostrata.

6 fluoro per prevenire la carie

■ **Nel pancione** La prevenzione della carie può avvenire già in gravidanza. Se le donne incinte assumessero più fluoro (un minerale che rinforza lo smalto), i denti da latte del nascituro sarebbero più robusti.

■ **Nei bimbi** I bambini devono prendere compresse di fluoro (consigliate dal dentista) fino a quando non saranno loro cresciuti tutti i denti permanenti (13 anni circa). È stato dimostrato che l'utilizzo del fluoro entro i primi 2 anni di vita riduce il rischio di carie di oltre l'84%.

■ **Negli adulti** Sui denti ormai sviluppati, l'effetto del fluoro è minore, ma efficace contro la placca. Ecco cosa fare:

■ usa colluttori e dentifrici al fluoro

■ ogni anno, fai una visita di controllo dal tuo dentista di fiducia

■ 1 o 2 volte all'anno, fatti fare dal dentista la pulizia dei denti completa, con ablazione del tartaro (manuale o a ultrasuoni) e pulizia gengivale (curettage).

■ fai otturare subito anche le carie più piccole e indolori.

per saperne di più

■ **La placca batterica** È una patina sottile formata da batteri che si accumulano sui denti e che, se eliminata, dà origine alla carie.

■ **La carie** I batteri della placca crescono (grazie all'ambiente ricco di zuccheri e alla cattiva igiene orale) e penetrano nei dentini corrodendone lo smalto raggiungendo le sue strutture più profonde e delicate. I batteri possono anche intaccare le strutture più profonde, causando un ascesso.

■ **Il tartaro** È un'incrostazione dura e giallastra che si deposita alla base del dente (pericolosa per l'osso e per i tessuti che sostengono i denti).

■ **La gengivite** È un'infiammazione delle gengive che, se non curata, può determinare lesioni profonde che causano fastidio e dolore (piorrea).

