CORRIERE DELLA SERA

Corriere Salute

30 aprile 2000

Benagol

Grazie alla prevenzione le malattie dentali sono drasticamente diminuite > Tuttavia il solo spazzolino non è sufficiente > Per detergere accuratamente e rimuovere la placca, che è responsabile di carie e gengiviti, è bene ricorrere anche ad altre soluzioni

Così i denti sono davvero puliti

Usare il filo interdentale è semplice: ecco come, con un paio di minuti, assicurare la perfetta pulizia ai nostri denti

1. ***Tagliare un pezzo di filo*** (40-50 cm), avvolgerlo attorno al dito medio di entrambe le mani. Va tenuto con l'indice ed il pollice delle mani, lasciando uno spazio libero di almeno 2 centimetri

2. ***Inseritelo delicatamente tra due denti:*** il punto di contatto opporrà una lieve resistenza, che va superata in quanto assolutamente normale. Attenzione a non premere troppo sul vertice del triangolo papillare (quello tra un dente e l'altro) che potrebbe essere danneggiato e sanguinare.

3. ***Superato il punto di contatto,*** tenersi aderenti ad uno dei due denti con il filo curvato a «C» e scivolare delicatamente nel solco gengivale per 2-3 millimetri, sino ad arrivare sul fondo. Non c'è bisogno di forzare: è sufficiente un dolce movimento per eliminare la placca batterica.

4. ***Una volta scesi sul fondo del solco,*** risalire e passare a detergere l'altro dente. Per i primi tempi è opportuno farsi controllare dal proprio dentista per escludere che movimenti errati danneggino qualche papilla.

5. ***Se mancate di man*** sono disponibili le «de (forcella), che tenendo ben teso aiutano a sup punto di contatto. C'è a l'ago passafilo, un ago plastica che permette d il filo tra un dente e l'al sotto un ponte di prote

Il sorriso corre sul filo

Come usare questo importante alleato dell'igiene orale

Il filo interdentale previene la carie e la malattia gengivale. Negli adulti, infatti, oltre il 90% di questi disturbi inizia proprio tra un dente e l'altro. La presenza prolungata di placca batterica porta all'infiammazione della papilla (il triangolo di gengiva che si trova tra un dente e l'altro). Il perdurare di quest'infiammazione conduce alla sua progressiva scomparsa (atrofia della papilla) ed all'approfondirsi di una tasca prima gengivale e poi ossea, che, in modo spesso subdolo e silente, porta al drammatico quadro clinico noto col nome di piorrea. Il ristagno di placca batterica in zona interdentale facilita anche la formazione della carie. Il solo uso dello spazzolino perciò non è sufficiente a detergere lo spazio interdentale. Né vale a molto l'uso di mezzi aggiuntivi, quali la doccetta orale.

Caratteristiche

Il filo classico è costituito da un intreccio di fibre sintetiche e deve avere queste caratteristiche:

- deve esser facile da tenere dita, non si deve intrecciare;
- deve resistere allo strapp prattutto nel punto di contat un dente e l'altro;
- possibilmente deve aver buon aroma (in commercio possono trovare alcuni che sapore di menta);
- deve essere ben «levigat poter scendere agevolmente ti della papilla e per deterg zona critica.

Il filo è anche ut l'autodiagnosi. che cosa può seg ci.

Autodiagn

- Il suo sfilaccia petuto nel det un dente può s care una carie dentale.
- Se a contat una capsula (c protesica) s'ince s'incastra, vuo che è larga ed im sa. Una radiog dal dentista di f confermerà il d
- Se si sfilacci rompe in corri denza di un'ottu ne, indica che è dante, oppure infiltrata e che

MA IN POCHI SI FANNO VISITARE

Come stanno i nostri denti? Bene, ma si può fare di più. Secondo l'Oms in Italia sono diminuite le carie: i bambini di 12 anni con questo disturbo sono passati dal 6,9% del 1979 al 2,1% del 1996. «Un calo — spiega il professor Silvio Abati dell'Università di Milano — dovuto alla prevenzione. Come conferma l'Osservatorio epidemiologico dell'Andi (l'Associazione Nazionale dei dentisti), i diciottenni senza carie sono il 6,7%, mentre a 65 anni la percentuale è del 45%. Per quanto riguarda le malattie della gengiva la situazione è meno rosea. Secondo l'Andi solo il 29,3% dei diciottenni non ha sanguinamenti gengivali, tartaro o tasche, e le gengive sane dei sessantacinquenni sono solo il 25,3%. Ma quali sono i fattori che favoriscono la salute dei nostri denti? Innanzitutto le abitudini e gli stili di vita (50,6%), l'igiene e la prevenzione (20,2%). Penalizzante è la paura che gli italiani hanno del dentista. Lo scorso anno solo lo 0,7% della popolazione ne ha fatto ricorso: è il dato più basso in Europa, dove, in media, ci si fa vedere almeno due volte l'anno. «Al Nord — spiega il professor Aldo Piperno dell'Università Federico II di Napoli — la domanda è più elevata che in altre regioni (il primato spetta al Veneto con il 52,5% di visite per mille abitanti). Segue il Centro, quindi il Meridione che presenta bassi quozienti di visite (il più basso è in Campania), ma alte quote di visite a pagamento. A livello nazionale, su 45 visite per mille abitanti all'anno, quelle a pagamento sono 38,3%, quelle private 6,7%. L'età in cui si ricorre di più al dentista è quella tra i 15 e i 24; la media più bassa appartiene ai giovani sotto i 15 anni e agli anziani oltre i 74.

M. Giovanna Faiella

corso una carie secondaria. Anche in questo caso una radiografia specifica chiarirà la situazione.

● È utile anche per evidenziare difetti per così dire «progettuali» o di modellato di un ponte di protesi fissa. Se passando con cura il filo al di sotto degli elementi dentali sostituiti, si continua ad avvertire il tipico cattivo odore, vuol dire che vi sono delle concavità che trattengono placca e residui alimentari. Una protesi fissa in tutte le sue componenti, cioè corone (capsule) ed elementi di ponte (i denti sostituiti) dev'essere completamente detergibile da spazzolino e filo e quindi avere superfici piane e convesse.

● Infine, se il filo si sfrangia o si rompe quando va a detergere il solco gengivale di fianco alla papilla, probabilmente c'è del tartaro, che dovrà essere eliminato.

Poiché la placca batterica si fo ogni 12-18 ore è indispensa usare il filo interdentale 2 volt giorno per una pulizia ottimal

Gianfranco Al

resp. serv. estetica den

Osp. S. Raffaele Resnati, Mil

> Novità a ultrasuoni <

Adesso le setole vibrano

Ma lo spazzolino non sta a guardare. Infatti, se il filo s'è superspecializzato, di strada ne ha fatta anch'esso. Ecco che arrivano dunque gli spazzolini tonici e ultrasonici, che sono l'ultima novità in tema d'igiene orale.

Emettono vibrazioni con particolari frequenze che rimuovono la placca batterica anche lontano dal raggio d'azione della testa dello spazzolino. Le case costruttrici promettono — a fronte di un esborso che va dalle 200 mila alle 300 mila lire — una maggior efficacia ed alti livelli di soddisfazione ed accettazione da parte di chi li ha provati.

Un centro di ricerca clinica americano ha eseguito una serie di test per un periodo di un anno e mezzo per valutare l'efficacia di questi spazzolini. Su 48 adulti handicappati e no, con l'utilizzo di telecamere orali e l'ausilio di un microscopio elettronico sono state studiate la quantità di placca batterica residua, l'usura dei congegni elettronici e delle setole, la durata delle pile e il rumore prodotto dalle diverse apparecchiature.

Gli studi hanno dato risultati positivi ed hanno confermato che tutti gli spazzolini testati rimuovono bene la placca batterica, evidenziando tra l'altro una buona affidabilità meccanica.

Inoltre, non sarebbero stati riscontrati effetti collaterali o negativi.

Chi ha problemi di manualità con lo spazzolino tradizionale può pertanto contare su questi nuovi ausili supertecnologici che il mercato offre.

g. a.

Tipi per tutti i gusti

Disinfettanti e vitaminici

Fili interdentali ne esistono di vari spessori e materiali.

● Quelli cerati passano più facilmente il punto di contatto dei denti, ma possono lasciare frammenti di fibra, favorendo l'adesione della placca batterica.

● Più utili sono i fili «lubrificati» con materiale idrosolubile dalla saliva.

● Si sta affermando sempre più il filo «a nastro», col vantaggio di avere una superficie di detersione ampia.

● Altro filo di uso comune, soprattutto tra i portatori di protesi e nei pazienti con malattie gengivali e con atrofia (riassorbimento della papilla) è il «superfloss». Ossia un pezzo di filo della lunghezza di 40-50 centimetri, che da un capo ha una porzione rigida, utile per infilarlo tra un dente e l'altro senza dover ricorrere all'ago passafilo e, nel mezzo, ha un tratto di spugnetta per la rimozione della placca.

● C'è poi quello addizionato di dis fettante. Altri so no addizionati co fluoro, che ha un funzione d'inibizi della moltiplicazio ne batterica e co temporaneamente tende a bloccare i meccanismo chim co che dà origine le carie.

● Sono in commercio anche fili contengono un de sensibilizzante pe denti e gengive sensibili.

● Infine, per i p lati più esigenti, commercio si può trovare il filo con tamina C.