



Simone Valesini
Pubblicato
2 novembre 2015

Come ti devi lavare i denti? Rispondono le prime linee guida mondiali

Il testo, promosso dalle principali società scientifiche mondiali, contiene le regole da seguire per evitare gengiviti e parodontiti, patologie comuni che possono avere un forte impatto sulla salute e portare alla perdita dei denti



(foto: Getty Images)

Gengive arrossate, infiammate, e magari un po' di sangue quando si spazzolano i denti. Può sembrare una situazione normale, e invece sono i sintomi di una **gengivite**, condizione di cui soffrono circa 20 milioni di italiani sopra i 35 anni e che se non curata adeguatamente può trasformarsi in **parodontite**. Questa patologia (sesta al mondo per diffusione) colpisce tre milioni di persone nel nostro paese per una spesa annuale di circa un

miliardo di euro, e nelle forme gravi è la prima causa di **perdita dei denti**. Visti i costi, e le possibili conseguenze per la salute delle **parodontiti**, le principali società scientifiche mondiali hanno oggi realizzato le prime **linee guida mondiali** per la **prevenzione, diagnosi e cura** di questa patologia.

Leggi anche: [Perché non si può parlare di allergia al wi-fi](#)

*“La parodontite è un’infezione profonda delle gengive provocata dai batteri presenti nella placca dentale non adeguatamente rimossa con una corretta igiene orale – ha **spiegato all’Ansa** Maurizio Tonetti, presidente Sidp (Società italiana di parodontologia e implantologia) – *Purtroppo la maggioranza si allarma solo quando sente i denti muoversi e spostarsi, così la conseguenza, se la malattia non viene trattata adeguatamente e in tempo, è la perdita dei denti*”.*

La **mancaza di denti**, avvertono gli esperti, determina a sua volta a problemi di **masticazione** che rendono complicato alimentarsi con **frutta e verdura fresca**, caposaldo della **dieta mediterranea**, e portano a preferire cibi morbidi: **carboidrati, zuccheri raffinati e grassi**, che hanno un impatto negativo sulla salute. I **batteri** responsabili delle infiammazioni delle gengive inoltre tendono inoltre ad aumentare il rischio di contrarre numerose **malattie sistemiche**, tra cui **patologie cardiovascolari, diabete, ictus, e infezioni respiratorie**.

Per evitare conseguenze spiacevoli, le nuove linee guida (promosse dalla Sidp insieme insieme alla European Federation of Periodontology, l’American Academy of Periodontology e l’Asian Pacific Society of Periodontology) sottolineano innanzitutto l’importanza della **diagnosi precoce**, che oggi si può effettuare con il **test Psr** (*Periodontal Screening and Recording*): una sonda graduata che viene inserita nel solco gengivale per valutare lo stato di infiammazione delle gengive, e quanto queste risultino retratte.

Sul piano della prevenzione invece, il testo ricorda l’importanza di una corretta **igiene orale** e personale, che va associata a periodiche **visite di**

controllo. Per assicurare la salute delle proprie gengive esistono inoltre **10 regole** da seguire:

- 1) Non fumare;
- 2) Introdurre adeguate quantità di vitamina C attraverso una dieta ricca di frutta e verdura;
- 3) Sottoporsi almeno due volte all'anno a una seduta di igiene professionale e a un controllo dal dentista;
- 4) Durante la visita di controllo, chiedere di eseguire il test Psr;
- 5) Se le gengive sono un po' infiammate, lavare i denti almeno due volte al giorno spazzolandoli per 4 minuti;
- 6) Preferire lo spazzolino elettrico a quello manuale;
- 7) Scegliere dentifrici delicati, appositamente studiati per denti e gengive sensibili;
- 8) Utilizzare gli scovolini interdentali di grandezza adeguata ai propri spazi al posto del filo;
- 9) Farsi consigliare un adeguato collutorio antiplacca, facendosi indicare dal dentista anche le modalità corrette per l'utilizzo;
- 10) Se le gengive sanguinano, si ritraggono o sono arrossate, andare subito dal dentista per una valutazione adeguata.

WIRED

ATTUALITÀ / MEDIA / AMBIENTE / TECH / INTERNET / REGOLE / WEB / TLC / GADGET / OUTDOOR / AUDIO E TV / ACCESSORI / FOTO E VIDEO / COMPUTER / VIDEOGIOCHI / ELETTRODOMESTICI / MOBILE
TABLET / APP / SCIENZA / ECOLOGIA / BIOTECH / MEDICINA / LAB / SPAZIO / ECONOMIA / START-UP / FINANZA / BUSINESS / LIFESTYLE / **MAGGI** / MOBILITÀ / FOOD / DESIGN / PLAY
MUSICA / TV / LIBRI / FUMETTI / CULTURA / LOL / IDEE / JOBS
VIDEO / GALLERY / DATA / STICKERS / INNOVATION AWARD / f t s e n

TOPPIVE La migliori ai-com della storia • 10 gadget per sciare alla grande • I 10 più brillanti sviluppatori di app sotto i 30 anni • I 50 luoghi più pericolosi del mondo