



Presentate in anteprima a Milano le prime linee guida mondiali sulla prevenzione, la diagnosi e la cura delle malattie parodontali, promosse dalla *Società Italiana di Parodontologia e Implantologia (SIdP)* insieme alla *European Federation of Periodontology (EFP)*, l'*American Academy of Periodontology (AAP)* e l'*Asian Pacific Society of Periodontology (APSP)*, l'insieme di tutte le società scientifiche di parodontologia sul pianeta.

## **Denti a rischio per 3 mln di italiani: per salvarli basta un semplice test e lavarli per 4 minuti**

Ecco le nuove linee guida "salva denti": si raccomanda di spazzolarli per almeno 4 minuti perché i due canonici non bastano. Via libera al test-spia che con una sonda speciale riesce a fare la diagnosi in appena 5 minuti. Promossi scovolini e spazzolini elettrici da preferire a quelli manuali e al filo interdentale perché più efficaci nel rimuovere la placca. Semaforo verde anche per i collutori ma solo dietro consiglio del dentista. Prevenzione e diagnosi precoce consentirebbero di risparmiare ogni anno quasi un miliardo di euro.

**Milano, venerdì 30 ottobre 2015 –** Gengive dolenti, arrossate e infiammate, che sanguinano quando si spazzolano i denti e che a volte si retraggono lasciando scoperta una parte della radice.

Succede a circa 20 milioni di italiani over 35, ma pochi si rendono conto che si tratta di sintomi da non sottovalutare: la gengivite non curata si trasforma spesso in parodontite. Nella sua forma grave è la sesta malattia più frequente al mondo e la prima causa di perdita dei denti. In Italia la parodontite grave colpisce oltre 3 milioni di persone, che spendono per la patologia e le sue conseguenze un miliardo di euro l'anno soprattutto per rimpiazzare i denti persi, tanto che il 90% dei costi potrebbe essere risparmiato con una diagnosi precoce, trattamenti tempestivi e soprattutto una prevenzione adeguata.

Purtroppo solo un italiano su tre ha una conoscenza corretta della parodontite e dei semplici metodi per prevenirla: il 40% dei nostri connazionali crede erroneamente che sia una malattia non curabile e oltre la metà degli italiani pensa che basti lavarsi i denti dopo i pasti per non correre rischi, solo uno su tre si sottopone a visite di controllo periodiche in cui venga eseguito il test di screening per la parodontite e a sedute di igiene professionale. Una pulizia dei denti e delle



gengiv accurata e personalizzata è la base della prevenzione, soprattutto in chi ha le gengive già un po' infiammate: **lavare denti e gengive 4-5 minuti invece dei 2 minuti standard almeno due volte al giorno, usare lo spazzolino elettrico anziché quello manuale, preferire gli scovolini interdentali al posto del classico filo e, su prescrizione del dentista, il collutorio antiplacca sono le nuove regole approvate dalle linee guida “salva denti” per evitare l'epidemia di parodontite grave che affligge il mondo occidentale.**

**Gli ammalati di parodontite, secondo la banca dati OMS, sono infatti ben 750 milioni e nonostante gli sforzi di educazione e prevenzione la quota di adulti con una malattia grave oscilla fra il 10 e il 15% della popolazione.** La perdita dei denti che affligge gran parte di questi malati comporta un peggioramento dell'alimentazione e quindi dello stato nutrizionale, inoltre chi non ha denti mostra un decadimento intellettuale più precoce! Per questo le più importanti società scientifiche mondiali hanno redatto un documento di consenso che verrà applicato in ogni parte del globo, per affrontare al meglio una patologia che si associa a un aumento del rischio di contrarre molte malattie sistemiche come quelle cardiovascolari, il diabete, l'ictus, le infezioni respiratorie: il passaggio dei batteri responsabili dell'infiammazione nella circolazione sembra infatti connesso all'inizio e alla progressione di numerose malattie.

*“La parodontite è un'infiammazione profonda delle gengive provocata dai batteri presenti nella placca dentale non adeguatamente rimossa con una corretta igiene orale – spiega **Maurizio Tonetti, Presidente SIdP** – L'incidenza aumenta progressivamente dopo i 30 anni e purtroppo si tratta di un nemico sottovalutato dalla maggioranza della popolazione: troppi credono che avere gengive sanguinanti o che si ritirano sia normale o che non ci si possa fare granché. In alcuni casi il problema è superficiale, dovuto a metodi non ottimali per lavarsi i denti, ma per quattro italiani su dieci la diagnosi è parodontite, ovvero una situazione in cui i batteri presenti nella placca sono riusciti a entrare sotto le gengive distruggendo l'ancoraggio che mantiene il dente saldamente attaccato all'osso. **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. Ciò comporta un cambiamento della dieta molto negativo, perché per alimentarsi con una dieta ricca di frutta e verdura fresca come quella mediterranea serve una buona masticazione; inoltre, proprio frutta e verdura ricchi***



***di vitamina C e antiossidanti contribuiscono a mantenere le gengive sane e devono perciò essere un caposaldo dell'alimentazione quotidiana. Chi ha perso dei denti invece tende a scegliere cibi più morbidi e favorire carboidrati, zuccheri raffinati e grassi con un impatto negativo sulla salute e sul portafoglio: costa di più sostituire un solo dente perso per una parodontite che curare l'intera bocca di un paziente intercettato in tempo".***

Le nuove linee guida mondiali sulla gestione della malattia sottolineano innanzitutto l'importanza della diagnosi precoce, oltre alla prevenzione con una corretta igiene orale personale, associata a visite periodiche di controllo. ***"Basta un test semplice, rapido, con minimi fastidi e poco costoso, chiamato PSR (Periodontal Screening and Recording – Screening e registrazione della salute parodontale) e raccomandato da SIdP, per individuare chi soffre di parodontite: si tratta di inserire una speciale sonda graduata nel solco gengivale per valutare se e quanto le gengive siano retratte o infiammate – osserva Tonetti –. Inoltre, il documento richiama alla necessità di un approccio personalizzato sulle esigenze del singolo paziente perché l'efficacia delle strategie cambia in base alle condizioni specifiche della bocca, al profilo di rischio correlato, alla presenza di altre patologie, allo stile di vita del soggetto, ai farmaci eventualmente assunti. Se un paziente ha la parodontite, per pulire gli spazi fra un dente e l'altro non è indicato il filo interdentale ma sono molto meglio gli scovolini interdentali, più efficienti nel rimuovere la placca se gli spazi lo consentono. Da preferire anche lo spazzolino elettrico a quello manuale, perché più efficace nella rimozione del biofilm batterico e anche i colluttori antiplacca possono essere utili, ma da usare su indicazione del dentista. Chi ha già le gengive infiammate dovrebbe poi lavare denti e gengive 4 o 5 minuti perché i 2 minuti standard due volte al giorno non sono sufficienti: attenzione però, se il sanguinamento non scompare è necessario farsi vedere dal dentista. Infine, con questo documento vorremmo combattere il luogo comune per cui la parodontite è considerata da molti come una patologia non curabile: si può in realtà trattare nella maggioranza dei pazienti, mantenendo la dentatura naturale e la funzione masticatoria per tutta la vita preservando la capacità di nutrirsi e assicurando una buona qualità di vita anche nella terza età. Nell'anziano poter masticare in modo efficace è fondamentale per contrastare e ritardare, con una dieta sana ed equilibrata, il decadimento psicofisico: non a caso la perdita dei denti provocata dalla parodontite è associata al declino delle condizioni di salute nella terza e quarta età".***



## IL DECALOGO “SALVA GENGIVE”

1. Non fumare
2. Lavare bene denti e gengive, Preferire lo spazzolino elettrico a quello manuale
3. Pulire gli spazi interdentali è fondamentale. Quando lo spazio lo consente utilizzare gli scovolini al posto del filo
4. Lavare denti e gengive almeno due volte al giorno per 4 minuti
5. Dentifrici e collutori specifici sono utili in aggiunta alla pulizia dei denti e delle gengive, ma da utilizzare sotto prescrizione del dentista
6. Introdurre adeguate quantità di vitamina C e antiossidanti attraverso una dieta ricca di frutta e verdura
7. Sottoporsi almeno due volte all’anno a una seduta di igiene professionale e a un controllo dal dentista
8. Durante la visita di controllo chiedere di eseguire sempre il test PSR\* per controllare la salute delle gengive
9. Se le gengive sanguinano, sono arrossate o l’alito è cattivo, andare subito dal dentista per una valutazione adeguata
10. Non trascurare le infiammazioni gengivali anche superficiali per evitare che si trasformino in parodontite. In caso di parodontite farsi curare secondo le linee guida disponibili sul sito [www.gengive.org](http://www.gengive.org)

*\*il test è indolore e in 5 minuti permette di valutare la presenza di gengive sane, la presenza di infiammazione superficiale (gengivite) o un problema profondo (parodontite)*

**Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito [www.gengive.org](http://www.gengive.org) della SIdP**