



Temi Salute

10 regole contro la parodontite 0

di [Simone Valesini](#) | Pubblicato il 02 Novembre 2015



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 **gingivite**, 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.

“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 **mancaanza 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.

Via: Wired.it

Credits immagine: Drew Mackie/Flickr CC

tags: [denti](#), [salute](#)

Galileo Servizi Editoriali

Parole per la scienza

Galileo servizi editoriali è un service giornalistico che realizza inchieste per le principali testate italiane, sviluppa progetti di comunicazione per le aziende e gli enti di ricerca, produce formazione universitaria, organizza mostre, eventi, conferenze, realizza pubblicazioni su carta e siti web.

[Value Relations](#)

[Havas PR](#)

[Mondadori](#)

[Progetto Talenta](#)

[Potenza dei raggi gamma](#)

[Automobili visionarie](#)

© Galileo - Giornale di scienza e problemi globali
Registrazione n° 76/97 del 14 febbraio 1997 Tribunale di Roma

Code & Design by [Exelab](#) | [Panmind](#)

[Privacy](#)