

Oct 30, 2015
Oct 30, 2015

Last Updated 11:20 AM,

salute & famiglia
senzaetà

Editoriale
Senzaetà

71 "Immigrazione, non servono certo nuovi muri"

A cura del direttore scientifico Paolo Crepet
Sono mesi che giornali e televisioni non fanno che riportare le...

[Leggi Tutto](#)[Home](#)[Chi Siamo](#)[Contatti](#)[Web TV](#)[Rivista](#)[Quotidiano della Salute](#)

SEI QUI:

[Home](#) • [Quotidiano della Salute](#) • [Il decalogo 'salva-denti', prime linee guida mondiali](#)

Il decalogo 'salva-denti', prime linee guida mondiali

Pubblicato: Ott 30, 2015 | [Stampa](#) | [Email](#)Categoria: [Quotidiano della Salute](#)

Visite: 6 times



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. Sono i contenuti delle 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).

Il problema delle gengive dolenti, arrossate e infiammate, che sanguinano quando si spazzolano i denti e in qualche caso ne lasciano uno o più di uno un po' scoperti riguarda 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, la sesta malattia più frequente al mondo e, nella sua forma grave, 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.

La perdita dei denti che affligge gran parte di questi malati comporta un peggioramento dell'alimentazione e quindi dello stato nutrizionale, 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 - 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 i vegetali ricchi di vitamina C servono per 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.

IL DECALOGO "SALVA GENGIVE" 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 sempre 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.

[Avanti >](#)

Iscriviti alla Newsletter



[Privacy e Termini di Utilizzo](#)

[Iscriviti](#)

News Brevi

Allarme zanzare in pianura Padana: se ne parla a San Benedetto del Tronto

S. Benedetto del Tronto - È chiamata "West NileDisease" (febbre del Nilo occidentale) un tipo di zoonosi trasmessa dalle zanzare purtroppo riapparsa nella pianura Padana. Sarà questo il tema del convegno che si terrà all'auditorium comunale di San Benedetto del Tronto il 13 novembre. L'incontro, organizzato dal Dipartimento di Prevenzione

Iscriviti al canale YouTube

In Evidenza



Le Case di Riposo delle...

30-10-2015



In Veneto la ricetta...

30-10-2015



Dal Ministero della Salute una...

29-10-2015



Carni rosse, dalla Società italiana...

29-10-2015



Dimensioni e prospettive dei bimbi...

29-10-2015



Aiom: «Si al vaccino anti-Hpv...

28-10-2015