

MINISTERO DELLA DIFESA  
**VENDITA ALL'ASTA DI OLTRE 3000 CASE DELLA DIFESA**  
 INFO: [www.difesa.it](http://www.difesa.it) tel. 06.36905217 - [www.notariato.it](http://www.notariato.it) tel.06.362091

# OnlineNews

l'informazione a domicilio  
 Quotidiano indipendente direttore Giovanni Tagliapietra

- HOME PRIMO PIANO POLITICA ATTUALITÀ ESTERI DALL'INTERNO ECONOMIA SANITÀ SPORT SPETTACOLI & GOSSIP TURISMO
- GUSTO AGRICOLTURA AMBIENTE ED ENERGIA SOCIETÀ ROMA E LAZIO SANITÀ LAZIO REGIONI PROVINCE COMUNI LITORALE

Roma Latina Molise Contatti Iscriviti alla Newsletter

f Mi piace <2.4mila e f

sabato, ottobre 31st, 2015 | categoria: salute

## Il decalogo 'salva-denti', 4 minuti con lo spazzolino

f Like 0 Pin it Share 1

Spazzolarli per almeno 4 minuti perché i due canonici non bastano, via libera al test-spia delle gengive 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 colluttori 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,

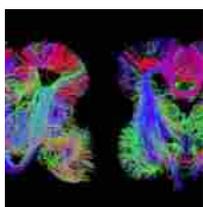
Search in site...

**Aggiunti di recente**

- ▶ Drone può far fare esercizio fisico a non vedenti
- ▶ Il cibo ti fa bella, le rughe si curano soprattutto a tavola
- ▶ Eterologa, per Tar Lombardia illegittimo costo a carico pazienti
- ▶ Veronesi, all'inizio facevamo diagnosi tumori solo con mani
- ▶ Il decalogo 'salva-denti', 4 minuti con lo spazzolino
- ▶ BOX/ Scontrini e onlus, le tegole giudiziarie di Marino
- ▶ Yara, la difesa attacca l'inchiesta. Ris, il dna è certo
- ▶ SCHEDA/ Da Milano un "civil servant" con due lauree
- ▶ DIETRO I FATTI/ "O con il Pd o con Marino", la drammatica scelta dei dem
- ▶ COMMISSARIO/ Dall'Expo al Giubileo, a Roma Francesco Paolo Tronca, l'uomo delle emergenze

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. "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. 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

**Ti potrebbero interessare anche:**



Pronta la prima mappa degli 'interruttori' del cervello



Confermate le cause comuni nelle malattie gastrointestinali e reumatologiche



Tumori: nuovo test per diagnosi precoce prostata

**ABSOLUTE ADSL** **19,95** € al mese **PREZZO FISSO** **ESCLUSIVA WEB** **ADSL VERA** fino a 20 mega **SCOPRI DI PIÙ** **INFOSTRADA**

© 2015 Online-News All Rights Reserved. Iscritto al Tribunale dal 18/12/2009 - autorizzazione numero: 437/2009. - P.IVA 11173611002

[Collegati -](#)