



Promossi scovolini
e spazzolini elettrici
da preferire
a quelli manuali
e al filo interdentale

Igiene dentale Dieci regole per la prevenzione



Igiene

Il decalogo "salva-denti" 4 minuti con lo spazzolino

Consigli Ecco le prime linee guida a livello mondiale Una micro sonda per scoprire infiammazioni

Silvio Bombassei
ROMA

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, 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