



7 cose da sapere
sull'igiene orale

Indice

Chi è Medicenter? Il Tuo Dentista di Famiglia.....	2
L'igiene orale come strumento di prevenzione	3
Ecco le 7 cose da sapere sull'igiene orale.....	4
1. Come utilizzare lo spazzolino per una corretta igiene orale in casa?	
2. Quando e come iniziare i bambini alla pulizia dei denti?	
3. Come curare l'igiene orale in gravidanza?	
4. Come curare l'igiene orale dopo i 60 anni?	
5. Quali sono le App per l'igiene orale di tutta la famiglia?	
6. Quale spazzolino utilizzare, elettrico o manuale?	
7. È necessario programmare anche l'igiene orale professionale?	
Le nostre sedi.....	12

Chi è Medicenter? Il Tuo Dentista di Famiglia

Medicenter è un gruppo che, da oltre venti anni, si occupa della **cura** e della **salute dei denti**. Numerosi sono i suoi centri odontoiatrici distribuiti in Friuli Venezia Giulia e nelle Marche.

Da sempre sceglie i migliori odontoiatri e collaboratori, nonché le metodologie di intervento più efficaci. Mettiamo al centro **i nostri pazienti** e lavoriamo in modo serio e trasparente, per diventare *Il Tuo Dentista di Famiglia*.

Siamo convinti, infatti, che il nostro non sia soltanto un lavoro, ma un servizio guidato da un unico obiettivo: prenderci cura della tua salute orale con l'affidabilità e la disponibilità che da sempre ci contraddistinguono.

I nostri dentisti di famiglia sono pronti ad accoglierti nei nostri studi e a diventare la figura di riferimento per la salute della tua bocca. Scopri di più sul sito www.medi-center.it e sulla nostra pagina Facebook.

L'igiene orale come strumento di prevenzione

La prevenzione delle malattie dei denti e delle gengive si fonda sull'adozione e la pratica quotidiana di precise norme di comportamento di pulizia orale che, principalmente, viene effettuata a livello domestico.

Una buona igiene ha lo scopo di eliminare meccanicamente la placca batterica dalle superfici dei denti allontanando eventuali residui di cibo che possono causare, nel tempo, numerose patologie quali parodontite, gengiviti e carie.

Ecco perché il Tuo Dentista di Famiglia, con questo e-book, vuole fare chiarezza su ciò che occorre sapere per una corretta igiene orale.

Ecco le 7 cose da sapere sull'igiene orale



1.

Come utilizzare lo spazzolino per una corretta igiene in casa?

Per eseguire una pulizia corretta, lo spazzolino va sempre mosso in direzione perpendicolare alla gengiva e sempre dalla gengiva verso il dente.

Infatti, per pulire i denti superiori il suo movimento deve avvenire verso il basso, non verso l'alto, in modo da penetrare con le setole anche negli interstizi dentali con un'inclinazione di 45°. Per pulire i denti inferiori, invece, andrà passato dal basso all'alto. Non dimenticare che l'operazione va ripetuta sia sulla parte esterna della dentatura che su quella interna.

Per quanto riguarda invece la pulizia della parte masticatoria dei denti posteriori, l'ideale è spazzolare queste superfici prima dal dietro verso l'avanti e viceversa.

Anche la pulizia della lingua non va trascurata: il suo dorso infatti ospita batteri e residui di cibo. Per questa operazione sono disponibili appositi strumenti, ma in alternativa può essere usato anche lo spazzolino.

DAL MINISTERO DELLA SALUTE.

Si consiglia di spazzolare i denti dopo ogni pasto per un tempo di almeno 2-3 minuti. È bene completare la pulizia dei denti mediante l'uso regolare del filo interdentale, che rappresenta un sistema insostituibile per eliminare la placca batterica dalle zone interdentali che non possono essere raggiunte dalle setole dello spazzolino.





2.

Quando e come iniziare i bambini alla pulizia dei denti?

Fino all'acquisizione di una manualità adeguata da parte di tuo figlio, l'igiene orale dei più piccoli deve essere demandata ai genitori o, da questi, attentamente supervisionata. Inoltre, l'evidenza scientifica chiarisce che le corrette abitudini di pulizia vanno acquisite durante l'infanzia, per poi essere rafforzate durante l'adolescenza fino a diventare, con il tempo, una pratica naturale e un appuntamento rituale.

Cosa puoi fare affinché anche i tuoi figli acquisiscano tale abilità?

- Dai il buon esempio. Si sa, i bambini tendono sempre a imitare i loro genitori. Trasforma l'igiene orale quotidiana in un momento di gioco e non in un vincolo impositivo.
- Fate quest'operazione insieme davanti allo specchio o coinvolgi anche i suoi giocattoli, invitandolo a pulire i denti al suo peluche o alla bambola.
- Durante la pulizia distralo con una canzone oppure raccontagli una storia della durata di 2/3 minuti e il tempo volerà velocemente. Oppure usa una clessidra così il tuo bambino avrà una chiara idea su quanto tempo è passato.
- Spiegagli cosa sono le carie e la placca, così da farlo sentire come un eroe che sconfigge i germi cattivi.
- Accompagnalo a scegliere lo spazzolino che più gli piace e riservagli un angolo o un ripiano del bagno affinché si possa sentire autonomo e riesca a lavarsi i denti come fanno i grandi.
- Infine, fagli i complimenti ogni volta che si lava i denti o premialo quando non fa i capricci.

DALL'ACCADEMIA AMERICANA DEI PEDIATRI (AAP).

Una corretta igiene orale dovrebbe iniziare prima che spuntino i denti. I genitori dovrebbero pulire le gengive del neonato con un panno morbido, una garza o con uno spazzolino per bambini bagnato con sola acqua, dopo l'allattamento.





3.

Come curare l'igiene orale in gravidanza?

Con la gravidanza si verifica un forte cambiamento dei parametri ormonali, trasformazione che espone le donne incinte a maggiori rischi di malattia parodontale. Diventa quindi fondamentale mantenere il cavo orale in condizioni ottimali per evitare infezioni.

Alcuni studi degli ultimi decenni hanno ipotizzato l'associazione tra la presenza e la gravità delle infezioni gengivali e il parto prematuro, il ritardo di crescita del feto, l'abortività spontanea e la preeclampsia. Il loro ruolo come possibile fattore di rischio non è stato, tuttavia, dimostrato mentre è stata confermata la possibilità di trasmissione verticale, da madre a figlio, dei batteri che provocano la carie.

Alcuni consigli per la gestante:

- segui una dieta adeguata e mangia frequentemente piccole quantità di cibo e a basso contenuto di zucchero. Prediligi un'ampia gamma di cibi sani contenenti vitamine, fibre, proteine, calcio e fosforo
- dopo eventuali episodi di vomito risciacqua la bocca con acqua contenente una piccola quantità di bicarbonato (un cucchiaino) per neutralizzare l'acidità dell'ambiente orale
- porta con te una bottiglietta d'acqua per risciacquare denti e bocca quando sei fuori casa
- mastica chewing-gum senza zucchero o contenente xilitolo dopo aver mangiato
- utilizza spazzolini da denti delicati e dentifrici al fluoro poco abrasivi per prevenire danni alle superfici dei denti demineralizzate dal contatto con il contenuto gastrico acido.



4.

Come curare l'igiene orale dopo i 60 anni?

Col passare del tempo l'apparato masticatorio è sottoposto a importanti trasformazioni sia a livello dentale che a livello paradontale (gengive e osso).

I consigli generali:

- mangia cibi con pochi zuccheri, evita cibi grassi e prediligi frutta, verdura, cereali
- idratati bene, soprattutto se soffri di secchezza delle fauci
- evita il consumo di tabacco.

E COME PULIRE LE PROTESI DENTALI?

Per quanto riguarda la **protesi fissa circolare** sugli impianti, che prevede l'utilizzo di 4/6 impianti inseriti nell'osso con avvitata una protesi completa, pulisci intorno alle viti e sotto la protesi con un filo spugnoso, al fine di eliminare i residui di cibo ed evitare infiammazioni gengivali.

La **protesi mobile**, al contrario degli impianti dentali a carico immediato, non è fissata alle strutture ossee, ma aderisce alle gengive e al palato del paziente. Puliscila accuratamente dopo ogni pasto, eliminando i residui di cibo con uno spazzolino a setole morbide e, ogni sera, immergila in acqua non calda con detergenti specifici, per igienizzarla senza rovinare i materiali.

DAL MINISTERO DELLA SALUTE.

I soggetti adulti e anziani a rischio elevato di carie richiedono misure preventodontiche aggiuntive con prodotti specifici a base di fluoro e clorexidina.

Nei soggetti anziani sono consigliabili percorsi preventodontici individualizzati in rapporto al grado di autosufficienza. I soggetti anziani istituzionalizzati necessitano di maggiori interventi preventivi e terapeutici.





5.

Quali sono le App per l'igiene orale di tutta la famiglia?

Le App per la pulizia dei denti possono essere un valido alleato per tutta la famiglia e specialmente per i genitori che, con difficoltà, tentano di trasmettere ai propri figli l'importanza dello spazzolamento dentale come potente strumento di prevenzione.

Di applicazioni che insegnano giocando ne esistono per tutte le età e ognuna punta su attività differenti. Ma spesso anche i più grandi hanno bisogno di un sostegno per un'igiene orale integrata e che non preveda solamente l'utilizzo dello spazzolino.

Per i bambini: DISNEY MAGIC TIMER

I personaggi Disney, Marvel e Star Wars, protagonisti di questa App, invogliano anche i bimbi più pigri a lavarsi i denti per il tempo consigliato: 2 minuti. Giunto al traguardo utilizzando lo spazzolino, tuo figlio guadagnerà un nuovo adesivo digitale e, man mano che acquisisce costanza e compie progressi, simpatici distintivi di riconoscimento.

Per gli adolescenti: BRUSH DJ

App pensata in particolar modo per i ragazzi dai 12 anni in su. L'obiettivo è sempre prendersi cura dei denti nel modo giusto e, in questo caso, a suon di musica.

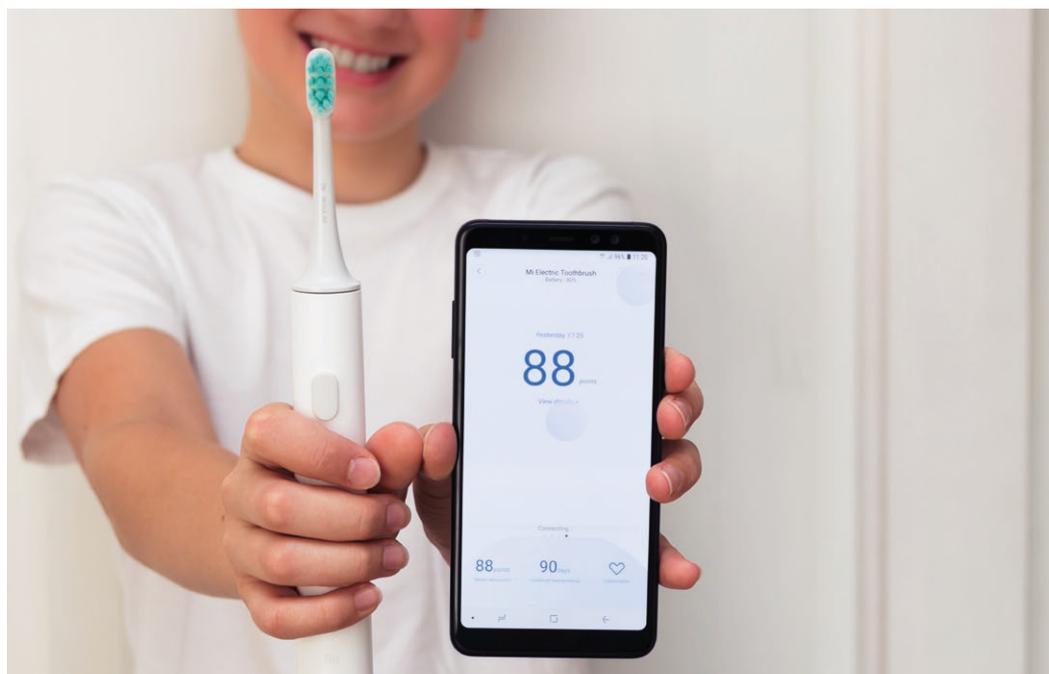
Tra le indicazioni date dall'applicazione troviamo: pulire i denti per 2 minuti, spazzolarli in modo non troppo aggressivo, farlo almeno due volte al giorno e passare il filo interdentale.

Per gli adulti: IGIDENT

Affianca il paziente durante la giornata nella sua pulizia orale, attraverso sezioni costruite a supporto della stessa, ma anche il dentista, tramite un'area di personalizzazione, di monitoraggio nel tempo dei risultati ottenuti e di consigli estratti dalle linee guida del Ministero della Salute per la promozione della cura del cavo orale.

Dal Sistema Sanitario Inglese

Brush Dj è stata approvata come App per la salute in Inghilterra.





6.

Quale spazzolino utilizzare, elettrico o manuale?

Successive metanalisi hanno evidenziato il vantaggio derivante dall'utilizzo dello spazzolino elettrico rispetto a quello manuale nella rimozione della placca batterica, tanto da eleggerlo come il Gold Standard dell'igiene orale.

Ma, a nostro parere, entrambi apportano differenti benefici in base alle situazioni e alle caratteristiche, anche transitorie, del paziente.

Lo spazzolino manuale è molto comodo per andare a pulire zone delicate, soprattutto a seguito di operazioni di estrazione o all'applicazione di protesi dentali. Dopo che si è subito un intervento, ti raccomandiamo di utilizzare il dispositivo manuale, invece di quello elettrico, per pulire il cavo orale senza rischiare di far saltare eventuali punti e peggiorare la situazione infiammatoria.

È consigliato anche nei bambini dalla formazione dei primi dentini fino, almeno, all'età prescolare. Ma può ricorrervi anche chi soffre di gengive sensibili o soggette a sanguinamenti.

Comodo anche in viaggio o in ufficio non avendo problemi di ricarica della batteria.

Lo spazzolino elettrico è adattissimo per i pazienti più pigri, quindi anche per i bambini. Passando l'apparecchio all'interno della bocca non si dovrà faticare con tecniche di spazzolamento a mano e, in pochi minuti, il cavo orale sarà sanificato.

Infatti, utilizzare lo spazzolino elettrico permette di abbreviare i tempi di pulizia: arriva a effettuare migliaia di micro-oscillazioni al minuto garantendo, potenzialmente, una pulizia del dente migliore.

Strumento adatto anche per gli anziani che, a volte, si dimostrano impacciati rispetto alla cura della loro bocca. In questo caso lo spazzolino elettrico può essere inserito all'interno di protesi, impianti e apparecchi particolari, operazione meno facile da fare con lo spazzolino manuale.



7.

È necessario programmare anche l'igiene orale professionale?

Una costante igiene domestica dei denti è importantissima, ma non è di per sé sufficiente a mantenere in perfetta salute la tua bocca. Ecco perché Medicenter, Il Tuo Dentista di Famiglia, ti raccomanda di pianificare periodicamente anche un'igiene orale di tipo professionale, nota come detartrasi, per tutta la famiglia.

Le due pratiche non sono sostitutive l'una all'altra, ma vanno pianificate entrambe nei rispettivi tempi.

I vantaggi della pulizia dentale professionale:

- aiuta a prevenire il verificarsi di gengiviti, parodontiti, carie e pulpiti
- aiuta a prevenire la perdita prematura dei denti
- sbianca i denti ingialliti e macchiati
- rende i denti più lucidi
- riduce l'alitosi.

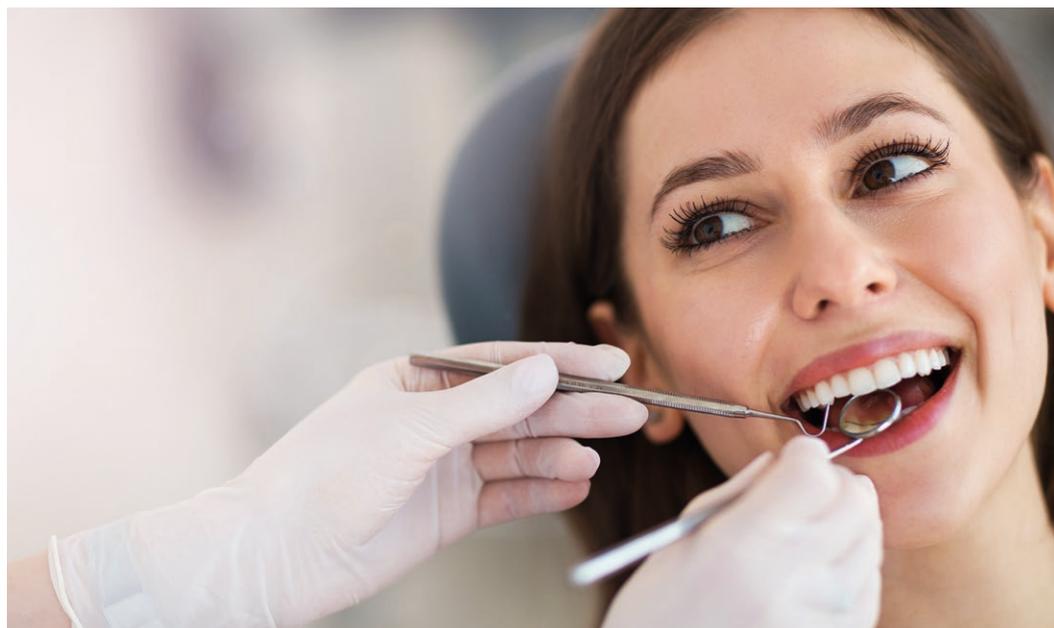
Ogni quanto farla?

Sarà il dentista di famiglia a consigliarti la frequenza del trattamento d'igiene dentale professionale, in base alle tue esigenze e alla condizione di salute del cavo orale.

In generale, però, gli igienisti dentali consigliano di sottoporsi al trattamento ogni 6 mesi o, al massimo, una volta all'anno.

Se invece sono presenti anche altri fattori di rischio, come tasche parodontali profonde o denti malposti che favoriscono l'accumulo di placca e tartaro, sarà indicato effettuare la pulizia con una maggiore frequenza.

Ricorda, più frequenti e regolari saranno le sedute di pulizia, minor fastidio avvertirai in fase di trattamento.



Ti è piaciuto il nostro e-book?

Continua a seguirci sul sito medi-center.it e sulla pagina **Facebook Medicenter!** E se vuoi prenotare una visita contatta il centro Medicenter più vicino a te o prenotala direttamente dal sito.

Le nostre sedi

Medicenter Ancona

Via I Maggio, 25
Ancona (AN)
T. 071 2861378
Dir. Sanitario: Fabrizio Collamati

Medicenter Carlino

Via Giuseppe Garibaldi, 2
Carlino (UD)
T. 0431 68493
Dir. Sanitario: Biljana Cajic

Medicenter Civitanova Marche

Via Luigi Einaudi, 114 Centro Aurora
Civitanova Marche (MC)
T. 0733 1870799
Dir. Sanitario: Francesco Galdini

Medicenter Grado

Piazza XXVI Maggio, 19
Grado (GO)
T. 0431 84981
Studio Dentistico
Dott. Michele Quinto

Medicenter Jesi

Via del Lavoro, 4
Jesi (AN)
T. 0731 209406
Dir. Sanitario: Emanuele Rossi

Medicenter Montecassiano

Via dei Mori, snc
Montecassiano (MC)
T. 0733 290556
Dir. Sanitario: Flavio Giustozzi

Medicenter Ronchi Dei Legionari

Via G. Verdi, 28
Ronchi dei Legionari (GO)
T. 0481 777188
Dir. Sanitario: Giorgio Stori

Medicenter San Ginesio

Contrada Ficcardo 27/B
Pian di Pieca, San Ginesio (MC)
T. 0733 694222
Dir. Sanitario: Carla G. Vinci

Medicenter Trieste

Via del Coroneo, 21
Trieste (TS)
T. 040 43535
Dir. Sanitario: Dario Basile

Medicenter Udine

Via Vittorio Veneto, 10
Udine, (UD)
T. 0432 509231
Dir. Sanitario: Carlo Cuberli



Numero Verde
800-199378

www.medi-center.it