

L'IGIENE ORALE

Lo scopo di questo piccolo opuscolo è quello di fornire brevi ma importanti istruzioni per una corretta igiene orale .

Prima di tutto per **igiene orale** si intende la pulizia del cavo orale.

La bocca è una parte molto importante del nostro corpo, non solo esteticamente; con la bocca comunichiamo con gli altri, ma soprattutto ci nutriamo. Una dentatura in buone condizioni è importante per una buona masticazione e di conseguenza per una buona digestione.

Inoltre, denti non curati possono essere causa di infezioni pericolose per l'organismo.

Per questo motivo una corretta igiene orale rientra non solo nell'igiene personale ma è necessaria per salvaguardare la salute.

Le regole principali da seguire sono:

1)Spazzolare i denti per almeno due minuti dopo ogni pasto.

A questo proposito è molto importante la tecnica di spazzolamento che molti non conoscono.

Lo spazzolamento da destra verso sinistra o viceversa che si vede in televisione, è inefficace poiché trascina la placca batterica e la deposita tra dente e dente, dove ristagna , favorendo la formazione del tartaro e della carie.

Per una corretta igiene orale, lo spazzolino va sempre mosso perpendicolarmente all'arcata dentaria, quindi, dall'alto verso il basso sull'arcata superiore e dal basso verso l'alto sull' arcata inferiore.

La pulizia della parte masticatoria va effettuata dal dietro verso l'avanti e viceversa e solo successivamente con un movimento laterale che pulisca gli interstizi fra i denti.

2) Cambiare spesso lo spazzolino.

Il tempo normalmente indicato è di 3 mesi. Come si sceglie lo spazzolino?

Per prima cosa è preferibile acquistare uno spazzolino con le setole sintetiche, perché quelle naturali hanno punte irregolari e cave e trattengono sostanze al loro interno. Lo spazzolino, inoltre, non deve avere una testina molto grande per permetterci di arrivare anche negli spazi più stretti (le dimensioni consigliate sono 3 cm nell'adulto, 1,5 cm nel bambino).

E' preferibile usare spazzolini con setole a durezza media, a meno che il vostro dentista, per motivi particolari, non vi consigli diversamente.

3) Passare il filo interdentale

Quando si è finito di spazzolare i denti è bene passare il filo interdentale che ci permette di eliminare la placca batterica adesa alle superfici dentali.

Il filo interdentale si inserisce fra due denti, si spinge fino alla gengiva, poi si tira verso l'esterno. Ovviamente, ogni volta che si cambia lo spazio interdentale, la parte di filo che usiamo deve essere sempre pulita.

Per i soggetti con apparecchi ortodontici o dove non è possibile oltrepassare il punto di contatto o per chi ha spazi interdentali ampi, è utile l'uso degli **scovolini**. Questi sono spazzolini di dimensioni ridotte, di forma cilindrica o conica che, fissati su un apposito manico, consentono di mantenere una buona pulizia.

ALCUNE NOTIZIE SU:

Dentifrici: Il dentifricio è una sostanza di consistenza pastosa, gelificata o fluida che aiuta a detergere la superficie dei denti. Esistono tantissimi tipi di dentifrici e non bisogna affidare al dentifricio capacità che non è in grado di darci, l'importante è spazzolare bene i denti e massaggiare le gengive senza usare prodotti con sostanze abrasive. A questo proposito, i dentisti consigliano di non usare dentifrici con un grado di abrasività superiore a 100 RDA (che sta per Relative Dentin Abrasivity) ed è un valore che spesso è riportato sulla confezione e che bisognerebbe sempre considerare.

Attenzione quindi all'uso dei dentifrici "sbiancanti" che spesso hanno un indice di abrasività alto. L'ideale sarebbe fare un trattamento sbiancante per un periodo limitato e cercare di mantenere i risultati raggiunti con una attenta e costante igiene orale, evitando anche comportamenti scorretti come ad esempio l'abitudine al fumo.

I dentifrici medicati, di solito, sono a base di clorexidina che è una sostanza che può ridurre i depositi della placca batterica responsabile della carie. Questi dentifrici devono essere usati per periodi limitati e sotto indicazione dell'odontoiatra. Può inoltre verificarsi una pigmentazione sui denti che comunque è facilmente rimovibile.

Nel caso si soffra di ipersensibilità ai colletti dentali e si lamenti dolori intensi se il dente viene in contatto con cibi o bevande calde o fredde, può essere utile ricorrere all'uso dei dentifrici cosiddetti per "denti sensibili" che sono poco abrasivi e contengono sostanze in grado di ridurre l'ipersensibilità.

Collutori:

Il collutorio è un liquido da usarsi puro o diluito per gli sciacqui della bocca. Ci sono i collutori che hanno solo un'azione detergente e di profumazione dell'alito con una sensazione di maggiore freschezza.

Ci sono poi i collutori medicati, il cui uso è legato a eventi precisi come interventi chirurgici, interventi parodontali e tutti i casi in cui è necessaria un'attività antibatterica.

SPAZZOLINO E DENTIFRICO PER BAMBINI:

Fino ad un anno non è necessario né lo spazzolino né il dentifricio: basta strofinare con una garza umida delicatamente i denti e le gengive.

Da **1 a 3** anni si può usare lo spazzolino ma non il dentifricio perché il bambino non controlla ancora bene la deglutizione e ne ingerisce troppo (secondo alcuni studi il 65%!).



Dopo i **4** anni si può usare il dentifricio che deve avere una quantità di fluoro minore di 500 ppm (controllare in etichetta).

Dai **6** anni in poi il bambino potrebbe usare anche il dentifricio per adulti.

Basta poco dentifricio e lo spazzolino deve essere piccolo e con setole morbide.

Il dentifricio si conserva al massimo 12 mesi dopo l'apertura.

Un appello importante ai genitori: attenzione agli zuccheri! Merendine, caramelle, cioccolate, bevande gassate sono da evitare per prevenire la carie.

CURIOSITA':

*Perche si parla di igiene **orale**?*

La parola orale viene dal latino os-oris che significa bocca.

*Perché si chiamano **collutori**?*

La parola collutorio deriva sempre dal latino colluere che significa lavare-sciacquare.