



*Il Vademecum dell'Associazione Specialisti Italiani in Ortodonzia (ASIO) per affrontare le vacanze senza preoccupazioni*



Roma, 23 luglio 2019 - Solo il 38% degli italiani va dal dentista almeno una volta l'anno e oltre l'80% rinuncia alle cure dentistiche per motivi economici, questi gli ultimi dati emersi dal censimento Istat pubblicato nel 2015.

L'igiene orale e la salute della nostra bocca sono pratiche fondamentali per il nostro benessere e a qualsiasi età. Ancor di più poi con l'approssimarsi delle vacanze estive e le relative partenze, in particolar modo se si porta un apparecchio ortodontico che necessita di maggiori cure e attenzioni.

Un mal di denti inatteso, un'otturazione che salta, un dente che si scheggia o ancora la rottura di un "bracket" (le comuni placchette) del proprio apparecchio ortodontico fisso o lo smarrimento del proprio apparecchio mobile, sono imprevisti che possono pregiudicare i momenti di meritato relax, tenendo conto che durante la vacanza si è spesso lontani da casa e quindi impossibilitati a rivolgersi al proprio specialista.

Proprio per rispondere ai quesiti dei propri pazienti e con l'approssimarsi delle partenze estive, ASIO – Associazione Specialisti Italiani di Ortodonzia, ha stilato un vademecum con alcuni fondamentali accorgimenti e attenzioni per mantenere un sorriso sano e curato anche in vacanza, utile per tutti i pazienti, adulti e bambini, che portano un apparecchio ortodontico.



Dott. Cesare Luzi

1. Programmare prima della partenza e per tempo una visita di controllo dal proprio Specialista in Ortodonzia per verificare lo stato del proprio apparecchio ed eventuali problemi che possono insorgere a medio termine.
2. Nell'igiene quotidiana i portatori di apparecchiature fisse dovranno utilizzare il filo interdentale ortodontico: questo tipo di filo interdentale è leggermente diverso da quelli che si trovano comunemente in farmacia o al supermercato, perché ha una caratteristica in più: possiede infatti un'estremità composta da un materiale più rigido, che si presta bene a pulire spazi difficili da raggiungere come quelli tra filo metallico e dente o tra bracket e bracket.
3. Usare lo scovolino interdentale: è un aiuto in più per assicurare un sorriso sano e splendente, perché permette di pulire gli spazi tra dente e dente o le parti di dente parzialmente coperte dai brackets e dai fili ortodontici. In tal modo si potrà prevenire macchie (decalcificazioni) dovute al ristagno della placca batterica.
4. Dopo aver lavato i denti con lo spazzolino e aver passato il filo interdentale ortodontico o lo scovolino, è buona regola fare degli sciacqui con il collutorio al fluoro che non sia troppo aggressivo.
5. Evitare bevande gassate, zuccherate e scegliere alimenti "amici della bocca", quali il latte e i suoi derivati e verdura cruda, soprattutto quando non si può usare lo spazzolino.
6. Per coloro che portano un apparecchio provvisto di elastici ortodontici, che permettono la trazione dell'apparecchio fisso e correggono la corretta occlusione, è bene ricordare che ogni elastico dovrebbe essere sostituito quotidianamente e rimosso durante i pasti. Se si avverte fastidio o dolore all'articolazione temporo-mandibolare, bisogna sospendere l'utilizzo degli elastici e chiedere consiglio allo Specialista.
7. Portare in vacanza sempre un doppio kit per l'igiene orale. In vacanza si è sempre in movimento e spesso fuori casa, pertanto è fondamentale avere sempre a portata di mano l'occorrente per effettuare al meglio una corretta igiene orale in presenza di apparecchio ortodontico.
8. Utilizzare il sapone neutro per pulire le mascherine trasparenti. L'ortodonzia oggi può anche essere effettuata con tecniche 'estetiche' che consentono di allineare correttamente i denti a qualsiasi età. Gli allineatori devono essere sempre mantenuti perfettamente puliti per garantirne l'assoluta trasparenza e conseguente resa estetica.
9. Portare in vacanza almeno due mascherine mobili, qualora una si dovesse danneggiare o smarrire. Nel corso del trattamento infatti il paziente utilizza diverse mascherine, cambiandole man mano

che il loro effetto sul processo di allineamento viene compiuto.

“L'igiene orale non va in vacanza - ricorda Cesare Luzi, Specialista in Ortognatodonzia e Presidente dell'Associazione Specialisti Italiani Ortodonzia (ASIO). Anzi, i rischi per la salute dei denti e le emergenze con gli apparecchi ortodontici sono più a rischio in estate. Il clima caldo e la perdita della abituale routine quotidiana, il cambiamento delle abitudini alimentari, con qualche strappo alla regola in più, sono tutti fattori che facilitano un minor controllo dell'igiene e la comparsa di disturbi come le gengiviti e la carie; i traumi dentali sono più frequenti soprattutto nei bambini in seguito alla pratica di sport e giochi più movimentati. È proprio d'estate quindi che bisogna prestare maggiore attenzione agli apparecchi ortodontici”.