



Roma, 1 marzo 2021 - Il 20 marzo si celebra la Giornata Mondiale della Salute Orale, ricorrenza indetta da FDI - World Dental Federation per incentivare le persone a ridurre l'impatto delle patologie del cavo orale.

“Una bocca trascurata aumenta infatti il rischio di sviluppare, oltre alle malattie del cavo orale (carie e piorrea), malattie sistemiche come: diabete, problemi cardiaci, cancro pancreatico e polmonite. Mantenere la bocca sana è cruciale per la salute fisica e influenza positivamente il nostro benessere mentale”, dichiara il dott. Gaetano Calesini, dentista e docente presso la facoltà di Odontoiatria dell'Università di Roma “Tor Vergata” e Vita e Salute San Raffaele di Milano.

10

consigli utili per mantenere la vostra salute orale:

1. Lavare i denti per due minuti, due volte al giorno, utilizzando lo spazzolino raccomandato dal dentista.
2. Usare il filo dentale e/o gli altri strumenti raccomandati per pulire lo spazio fra i denti.
3. Ricordarsi di pulire bene la lingua con uno spazzolino linguale.
4. Sputare l'eccesso di dentifricio prima di sciacquare la bocca.

5. Adottare un'alimentazione sana, limitando il consumo di zuccheri.
6. Smettere di consumare tabacco.
7. Limitare l'assunzione di alcool.
8. Utilizzare un paradenti quando si praticano sport di contatto.
9. Se non è possibile lavarsi i denti dopo un pasto o uno spuntino, sciacquare la bocca con un collutorio al fluoro.
10. Visitare regolarmente il dentista.

Il nostro miglior alleato è quindi senza dubbio lo spazzolino. Ma come fare per scegliere lo spazzolino corretto? Insieme al filo interdentale, il dentifricio e il collutorio, lo spazzolino è infatti uno strumento indispensabile per la pulizia domiciliare dei denti.

Per prima cosa, occorre scegliere uno spazzolino con una testina piccola, per far sì che tutte le superfici dei denti vengano raggiunte facilmente. Il manico può avere la forma più adatta alle preferenze del paziente, in modo che i movimenti siano i più agevoli possibile. Le setole devono essere sintetiche (quelle di origine animale trattengono microrganismi), avere punte arrotondate ed una buona flessibilità.

È importante sapere inoltre che lo spazzolino va usato con acqua fredda, o tiepida per chi soffre di sensibilità, poiché l'acqua calda ammorbidisce eccessivamente la consistenza delle setole diminuendone la capacità di eliminare la placca. Lo spazzolino va infine sostituito quando perde la sua consistenza e la forma iniziale, in media ogni 8/10 settimane.

Esistono diverse tecniche di spazzolamento; ma una maniera semplice e completa prevede che le setole dello spazzolino vengano applicate tra dente e gengiva con un angolo di circa 45° con le punte verso la gengiva. Occorre effettuare dei

movimenti vibratorii andando a “disegnare” dei piccoli cerchi in modo da staccare la placca. Infine bisogna effettuare movimenti verticali che vanno dalla gengiva verso i denti.

Questo

procedimento va ripetuto per tutti i denti ricordandosi che la placca si ferma principalmente fra dente e dente e fra dente e gengiva. Occorre infatti pulire tutte le superfici dei denti: dalla parte delle guance, del palato, della lingua e dove si mastica. Guardarsi allo specchio aiuta moltissimo perché permette di controllare se realmente stiamo arrivando con la testa dello spazzolino dappertutto.

I

denti vanno lavati un'arcata alla volta e mai a denti chiusi perché la placca verrebbe solamente spostata da un dente all'altro.

Per far

sì che l'igiene orale sia completa, deve infine comprendere la corretta pulizia della lingua. Precisamente possiamo trovare nel mercato il pulisci-lingua che è un tipo di spazzolino di forma piatta e con delle lamelle morbide che agiscono come un rastrello. Inoltre, al posto del pulisci-lingua è possibile usare anche lo spazzolino per eliminare dal dorso della lingua i batteri che causano l'alitosi.