Dott. Ernesto Russo
via del Pavone 5/A
01100 VITERBO

Associazione Nazionale Dentisti Italiani

28 Marzo 2013

Il tuo dentista informa

La prevenzione nel DNA dei dentisti ANDI

"Denti sani per una vita sana" è lo slogan della 6° edizione della giornata mondiale della salute orale promossa dalla FDI World Dental Federation a cui ANDI aderisce che si celebra oggi 20 marzo 2013.

Il 90% delle persone al mondo ha problemi di salute orale ed anche in Italia, nonostante i notevoli miglioranti, ancora troppo bambini ed adulti trascurano la propria igiene orale.

"La prevenzione in campo odontoiatrico - spiega il dott. Gianfranco Prada Presidente Nazionale ANDI - va oltre la mera patologia cariosa. In ambito odontostomatognatico esistono una molteplicità di patologie potenzialmente rischiose o dannose. Per questo diventa fondamentale effettuare dal proprio dentista di fiducia una visita almeno una volta all'anno durante la quale il professionista potrà monitorare ed identificare patologie infettive sistemiche che interessano anche il cavo orale. I dati epidemiologici più recenti evidenziano come il cavo orale sia soggetto a patologie molto gravi sia di tipo neoplastico, di tipo autoimmune che di tipo infettivo. Le visite periodiche di controllo consentono di poter identificare, molte volte precocemente, queste patologie e consigliare gli opportuni provvedimenti. Soprattutto per quanto riguarda le patologie di tipo neoplastico. Inoltre la prevenzione è l'unico modo utile per risparmiare".

I dentisti ANDI da sempre promuovono la prevenzione dentale sensibilizzando i propri pazienti e l'Associazione e la sua Fondazione da decenni attivano azioni per facilitare l'accesso alle cure odontoiatriche da parte di tutti i cittadini italiani come il Mese della Prevenzione Dentale (ad ottobre visite gratuite), il Progetto Scuola (lezioni nelle scuole), l'Oral Cancer Day (visite gratuite per prevenire il tumore del cavo orale), il progetto Carceri, l'accordo con il Ministero della Salute per l'Odontoiatria Sociale.

Le 10 tappe per una corretta prevenzione della salute orale

1) **Lavare i denti tutti i giorni e almeno due volte al giorno:** mattina e sera, dopo i pasti, il lavaggio dei denti diventa la principale misura di prevenzione.

2) **Usare una pasta dentifricia:** l'uso di una pasta dentifricia contenente fluoro, o altre sostanze in grado di prevenire la carie è un aiuto indispensabile.

3) **Usare il filo interdentale:** l'uso del filo interdentale almeno una volta al giorno aiuta nella rimozione di residui alimentari negli spazi ove è più difficile l'azione dello spazzolino da denti.

4) **Controllare lo stato dei tessuti circostanti il dente:** un sanguinamento o una riduzione dell'altezza delle gengive intorno ad uno o più denti può essere legato ad uno stato di infiammazione gengivale. Il controllo di questa parte della bocca è molto importante perché la malattia gengivale può avanzare silenziosamente fino ad arrivare agli stadi di gravità più avanzati.

5) **Recarsi regolarmente dal dentista ogni sei mesi per un controllo odontoiatrico:** è la misura più efficace per scoprire immediatamente nuove carie dentali, trattarle prima che si approfondiscano e controllare lo stato di salute dei tessuti di sostegno del dente.

6) **Eseguire una seduta di igiene orale professionale ogni sei mesi:** il tartaro non favorisce la buona salute orale. Se non diversamente consigliato, eseguire con regolare frequenza semestrale una seduta di igiene orale professionale è una misura di prevenzione estremamente efficace.

7) **Non fumare:** il fumo danneggia gravemente anche i tessuti della bocca.

8) **Attenzione alla alimentazione:** una dieta densa di sostanze zuccherate e ripetutamente assunte, può provocare maggiore rischio di carie dentale.

9) **Le mamme e lo svezzamento:** la mamma è la principale fonte di passaggio di placca batterica nella bocca del bambino. Per evitare che il piccolo possa sviluppare precocemente una placca batterica capace di indurre carie la mamma deve avere una bocca sana oppure evitare di assaggiare i cibi prima di porgerli al bambino utilizzando le stesse posate.

10) **Evitare il contatto prolungato fra cibi o bevande o farmaci zuccherati ed i denti:** il prolungato ristagno di sostanze zuccherate sulla superficie del dente, specie nei denti da latte, aumenta gravemente il rischio di carie dentale.

La musica della prevenzione

Spazzolino, filo interdentale e risciacquo sono semplici gesti che se eseguiti correttamente e dopo ogni pasto consentono di mantenere sano il proprio sorriso. Gesti familiari che possono anche diventare un allegro e contagioso motivetto. Guarda il video.

Guarda il video anche dal tuo smartphone facendo lo scan del QR Code*:

*per scansionare il QR Code, scarica l'app "**iScan**" per iPhone oppure "**QR Droid**" per Android*