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

Associazione Nazionale Dentisti Italiani

30 Aprile 2014

Il tuo dentista informa

Proteggere denti e gengive durante le terapie oncologiche

Un calo delle difese immunitarie provocato dalle terapie oncologiche (chemioterapia e radioterapia) del distretto testa-collo può comportare complicanze orali. La maggior parte di queste, però, può essere prevenuta. Linee guida internazionali e nazionali, promosse dalle società scientifiche e adottate dagli odontoiatri, offrono consigli pratici per affrontare questi delicati momenti. Durante le terapie è consigliato **rimandare interventi non indispensabili** e comunque **informare il proprio dentista riguardo alle cure in corso** valutando con lui i trattamenti più idonei. Viene raccomandato, inoltre, di **curare con particolare attenzione l'igiene orale** avvalendosi di appositi collutori antisettici e analgesici ma soprattutto di **chiedere che venga attivata una collaborazione e comunicazione tra oncologo e dentista** di fiducia. I dentisti ANDI, da tempo attivi nell'Oral Cancer Day - giornata dedicata alla prevenzione del tumore del cavo orale che quest'anno si terrà il 17 maggio -, sono tra gli specialisti a cui rivolgersi con serenità e fiducia.

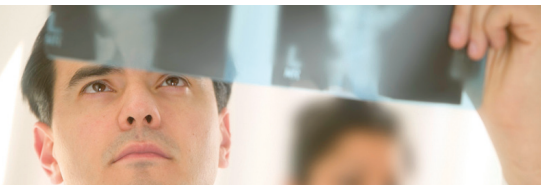
FONDAZIONE ANDI ONLUS
Associazione Nazionale Dentisti Italiani
Dentisti a tutto campo

Curare il proprio sorriso con cioccolato e formaggio

Non sempre i cibi "gustosi", quindi ricchi di zuccheri, sono nemici dei denti.
A stilare un elenco dei cibi salva-sorriso sono stati gli esperti riuniti in occasione del XXI Congresso Nazionale del Collegio dei Docenti Universitari di Odontoiatria.
Sì ai mirtilli, che contengono sostanze antibatteriche in grado di tagliare il rischio carie del 45%, e allo yogurt, che riduce il pericolo di oltre il 20%. Ma nella dieta amica dei denti non dovrebbero mancare anche i funghi, cicoria e verdure crude, da mangiare spesso perché sono un ottimo spazzolino da denti naturale, aiutando a eliminare residui di cibo. Promossi come "cibo funzionale" anche i chewing-gum allo xilitolo, perché le ricerche hanno mostrato come questo particolare tipo di zucchero sia in grado di ridurre la proliferazione dei batteri ed anche il cioccolato, caffè vino e formaggio che aiutano i denti a non essere attaccati da placca e carie.
Alimenti decisamente no invece tutti quelli che tendo a portare il pH della bocca in acido indebolendo lo smalto e rendendo i denti fragili favorendo l'attacco dei batteri. Quindi da evitare le bevande gasate, succhi di frutta, la birra, il vino bianco o perfino le mele: cibi tendenzialmente acidificanti ma che tuttavia non devono per forza essere banditi del tutto, perché conta non solo ciò che si mangia ma anche come lo si consuma. L'acidità di questi alimenti infatti può essere efficacemente tamponata accompagnandoli con un po' di formaggio, ricco di calcio e grassi che proteggono lo smalto.
Uno studio italiano discusso durante il congresso ha dimostrato che i fermenti lattici riducono la proliferazione dello Streptococcus mutans, il batterio che causa la carie dentale.
"Il nostro studio ha dimostrato che l'aggiunta di fermenti lattici a latti artificiali per neonati può diminuire la proliferazione dello Streptococcus Mutans contribuendo a ridurre la probabilità di carie una protezione in più importante per i bimbi non allattati al seno", hanno spiegato i ricercatori ricordando come la salute orale si costruisce fin da piccolissimi, attraverso sane abitudini alimentari.
Ultimo consiglio dei dentisti ANDI in tema di alimentazione è forse il più banale ma efficace: dopo ogni pasto (colazione, pranzo, cena) lavarsi accuratamente i denti almeno spazzolandoli per almeno un minuto ad arcata.

I consigli del tuo dentista

Lo spazzolino da denti non è eterno, sia si utilizzi uno manuale o uno elettrico. Le setole che lo compongono tendono a sfibrarsi perdendo l'efficacia ma per quelli particolarmente usurati c'è anche il rischio del distacco delle setole che vanno a incastrarsi negli spazi interdentali o sotto gengiva provocando danni ed infiammazioni. Mediamente è consigliabile sostituirlo ogni 2-3 mesi.



Lo sapevi che...

Gli ultimi molari, chiamati anche denti del giudizio, non sempre devono essere estratti. Però, molte volte, quando erompono (escono dalla gengiva) tendono a farlo in maniera errata andando a spingere conto l'elemento vicino creando problemi di masticazione. In questi casi è consigliabile l'estrazione.

Quando l'App ti guida nella salute orale

Sono moltissime le App che guidano bambini e genitori nell'utilizzo dello spazzolino ed in particolare nel tempo che si deve dedicare ad ogni quadrante della propria dentatura. La parte sinistra o destra della bozza superiore o inferiore.

Le più belle sono in inglese, digitando la parola Toothbrush timer, sia su iTunes se avete un dispositivo della Apple o su Google Play per quelli con sistema operativo Android, ne troverete a decine, tantissime delle quali gratuite. Consigliate quelle che forniscono un conto alla rovescia e evidenziano sullo schermo le aree da spazzolare. Alcune consentono di programmare anche una colonna sonora con cui lavarsi i denti scegliendo il brano preferito tra quelli presenti sul proprio device.