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

Associazione Nazionale Dentisti Italiani

23 Luglio 2014

# Il tuo dentista informa

## Sorridi e non fumare

**È ormai noto come il fumo da sigaretta sia tra le principali cause di molti tipi di malattie, dal tumore all'infarto, molto meno note e spesso trascurate sono invece le conseguenze che ha sulla salute del cavo orale: danni ai tessuti orali e periorali (con alterazione delle mucose e della flora batterica con conseguenti parodontiti, pre-implantiti, ecc.), ma anche al viso con ricadute, spesso pesanti, sulla sfera personale e sociale del fumatore.**

E purtroppo ancora oggi le statistiche ci dicono che il fumo ha una diffusione nel 25% della popolazione, e soprattutto tra i giovanissimi il fenomeno è in continuo aumento.

Fondazione ANDI è convinta che l'odontoiatra possa avere un ruolo di grande rilevanza nella lotta a questa "cattiva abitudine" grazie alla frequente periodicità con cui interagisce con i pazienti e al grande numero di persone con cui viene a contatto.

Per questo Fondazione ANDI, insieme a Fondazione Veronesi e Fondazione ISI, ha avviato **No smoking be happy – Per il tuo sorriso**, una campagna di sensibilizzazione e prevenzione rivolta ai dentisti e agli operatori del settore dentale nei confronti delle patologie non oncologiche correlate al tabagismo e di pertinenza dento-facciale e odontostomatologica.

Per informazioni:
www.fondazioneandi.org

## La prevenzione, l'unico modo per risparmiare dal dentista e mantenere sano il proprio sorriso

**Sono 4,9 milioni, l'8,2% delle persone di 3 anni e più, le persone che dichiarano di non essere mai state dal dentista: il 7,6% dei cittadini italiani dichiara di non aver mai visto un dentista, percentuale che sale al 16,1% se si considera i cittadini stranieri. A indicarlo è l'Istat che evidenza come in particolare a trascurare la visita annuale dal dentista siano i bambini fino a 5 anni, oltre il 75% non effettua una visita di controllo, mentre per le altre face di età meno della metà le effettua regolarmente.**

La prevenzione in odontoiatria, consigliano i Dentisti ANDI, è il modo più efficace per mantenere una bocca sana perché aiuta a conservare i denti e quindi a ridurre nel tempo la necessità di cure odontoiatriche più estese. Le due principali cause di perdita dei denti sono la carie e le malattie gengivali. Meglio e più preveniamo queste due patologie, più avremo la possibilità di mantenere i denti per tutta la vita.

Se il dentista e il paziente lavoreranno insieme, sarà possibile prevenire in gran parte la necessità di trattamenti di otturazioni ed estrazioni. Il dentista può prescrivere una serie di misure preventive per tenere la vostra bocca in buone condizioni, ed elaborare un "piano di mantenimento" per mantenere buone condizioni di salute orali. Oltre ad una corretta igiene orale domiciliare per mantenere sani denti e bocca, si dovrebbe effettuare almeno una volta all'anno una visita di controllo dal proprio dentista di fiducia.

Durante la visita il proprio dentista controlla le condizioni di denti e gengive per poi suggerire le eventuali terapie necessarie . Se necessario esegue una meticolosa pulizia dei denti con rimozione di tartaro e placca batterica e mostra le corrette modalità per spazzolare e pulire gli spazi interdentali con spazzolini o filo interdentali e per rimuovere la placca batterica che si forma costantemente sui denti. Il dentista descrive e prescrive i prodotti per igiene orale più indicati nei singoli casi. Cercherà inoltre di modificare le abitudini alimentari scorrette e gli stili di vita dannosi , come il fumo e l'eccessivo consumo di bevande alcoliche.

L'obiettivo principale è quello di ottenere una vera condizione di buona salute orale e quindi una bocca sana, rendendo più difficile che carie o malattie gengivali costituiscano un problema costante.

## Chiedi al tuo dentista

Le abitudini alimentari condizionano la salute orale.

I cibi e le bevande che contengono zucchero favoriscono la carie. E' perciò opportuno ridurre il numero e la quantità di snacks (merendine) e bevande zuccherate. Alimenti come formaggi, frutta e verdura sono sicuramente meglio per la salute dei vostri denti.

## Il tuo dentista consiglia

Il fluoro aiuta i denti a resistere alla carie e alla dissoluzione dello smalto. Se il dentista pensa che sia necessario un apporto supplementare di fluoro, oltre a quello contenuto nel dentifricio, può raccomandare l'applicazione di una vernice al fluoro. Il dentista in alcuni casi può anche prescrivere risciacqui con collutori al fluoro, oppure in casi particolari l'assunzione di compresse o gocce come aiuto in più contro la carie.

## La prevenzione comincia a casa

E' molto importante mantenere una buona routine a casa per mantenere i tuoi denti e le tue gengive sane.

Si consiglia di:

- lavare i denti per due minuti due volte al giorno con un dentifricio al fluoro e questo significa spazzolare correttamente nel modo indicato dal dentista
- pulire tra i denti con spazzolini interdentali (scovolini) o con il filo interdentale perché il solo spazzolamento pulisce solo circa il 60% della superficie complessiva dei denti
- utilizzare un collutorio per contribuire a rinfrescare l'alito. Molti collutori contengono agenti antibatterici che concorrono ad evitare l'insorgere di malattie gengivali e fluoro per aiutare a prevenire la carie.