



Le 10 tappe per una corretta prevenzione della salute orale

a cura di Dott. Salvatore Ruscica

1) Lavare i denti tutti i giorni almeno due volte al giorno: mattina e sera, dopo i pasti; il lavaggio dei denti è 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, o addirittura impossibile, 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 delle gengive 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 del dente; quando un paziente si accorge da solo di avere una carie è spesso già troppo tardi per salvarlo senza una devitalizzazione.

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 cadenza semestrale una seduta di igiene orale professionale è una misura di prevenzione estremamente efficace, anche per individuare le carie in fase iniziale ed in zone nascoste.

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

8) Attenzione alla alimentazione: una dieta ricca di sostanze zuccherate, ripetutamente assunte e specie se appiccicose, può provocare maggiore rischio di carie dentale.

9) Le mamme o 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 i 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.