



## **Studio Odontoiatrico**

### **Dott. Pietro Bettanini**

Via Cavour, 105 – 39012 Merano  
Tel. 0473/212421  
Fax 0473/258539



Un'alimentazione equilibrata è *fondamentale* per lo sviluppo e la *salute* dell'organismo e dei denti.

**Libretto di mantenimento d'igiene orale per il paziente**

Questo libretto di mantenimento dell'igiene orale è stato ideato con l'intento di fornirVi informazioni ed indicazioni su come raggiungere e mantenere la salute del Vs. cavo orale.

Due sono le parole che riassumono i nostri obiettivi: **cura**, ma soprattutto **prevenzione**.

La prevenzione è indubbiamente quella che ci preme di più.

Con un programma mirato ed individuale si abbatte, infatti, il rischio di insorgenza della carie e della malattia parodontale: controlli periodici e la pulizia professionale dei denti sono quindi alla base del nostro programma di prevenzione.

Il nostro Igienista vi insegnerà le manovre per una più efficace igiene dentale domiciliare, Vi fornirà consigli sull'alimentazione da seguire e stabilirà con Voi qual'è la cadenza ottimale dei controlli periodici nel Vs. specifico caso.

I risultati raggiunti ci danno ragione e oggi siamo fieri di avere un gran numero di pazienti esenti da carie e patologie gengivali.

Buona lettura  
Lo Staff E.P. Dent

## **DENTI SANI PER VIVERE MEGLIO**

La salute dei denti e della bocca contribuisce al nostro benessere psico-fisico. Un buono stato di salute della cavità orale ci permette di mangiare, comunicare e socializzare senza difficoltà o disagio e di svolgere così il nostro ruolo sociale. Non sempre siamo pienamente consapevoli dell'importanza della salute dei denti e di quante e quali minacce giornalmente attentano alla salute della nostra bocca e quindi al nostro benessere globale: un'insufficiente igiene orale, la carenza di fluoro, un'alimentazione o una dieta inappropriata, abitudini di masticazione errate, mancanza di cure presso il proprio dentista rappresentano i più comuni pericoli per i nostri denti. Pericoli che possono indurre vere e proprie patologie della bocca, dalla carie dentale, alle gengiviti fino alle più gravi parodontiti.

## **LE PATOLOGIE DELLA BOCCA E LE LORO CONSEGUENZE**

La placca batterica è il più pericoloso nemico per la salute dei nostri denti. Si accumula nel solco gengivale e sulla superficie dei denti o causa dei batteri che risiedono nel cavo orale e che si nutrono dello zucchero e degli amidi che rimangono in bocca dopo i pasti. Tali batteri generano acidi organici, i quali causano un abbassamento del normale pH del cavo orale, mettendo così in pericolo l'integrità dello smalto dentale. L'attacco degli acidi, se non contrastato, porta alla formazione delle carie. La placca batterica si accumula nel solco gengivale e sulla superficie dei denti e ciò determina nel tempo la formazione di tartaro e di gengiviti, cioè un'infiammazione acuta dei tessuti di sostegno dei denti. Le gengiviti possono degenerare nella malattia parodontale, noto in passato con il nome di piorrea, che consiste nel danneggiamento del supporto osseo con la conseguente mobilità dei denti colpiti fino alla perdita dei denti stessi.

La carie dentale ha inizio quando lo smalto dei denti viene demineralizzato dall'attacco degli acidi e si formerà così delle piccole lesioni. In questa prima fase il processo carioso può essere contrastato, introducendo nella saliva xilitolo, fluoro, calcio che facilitano la remineralizzazione dello smalto e riportano il pH salivare a livelli normali. Se la carie riesce invece ad estendersi in profondità nel tessuto dentale, i batteri raggiungono prima la dentina e successivamente invadono la polpa dentale determinando un'infiammazione della stessa. Se non si interviene con le cure del dentista, la carie produce cavità sempre più ampie che possono portare alla perdita del dente stesso.

## **LA SALUTE DENTALE PER LA PREVENZIONE DI MALATTIE SISTEMICHE**

Le patologie della bocca, oltre a provocare problemi che colpiscono lo cavo orale, hanno strette correlazioni con processi patologici generali. Numerosi studi epidemiologici condotti negli ultimi dieci anni hanno dimostrato che le persone che soffrono di malattie parodontali possono manifestare con maggior frequenza, rispetto al resto della popolazione, patologie cardiovascolari. Uno dei potenziali meccanismi alla base dell'associazione tra salute parodontale e rischio cardiovascolare è rappresentato dall'infezione batterica. È noto infatti che i pazienti con moderato o grave periodontite cronica presentano dei livelli elevati di batteri nel cavo orale. È stato dimostrato che i patogeni implicati nelle periodontiti sono in grado di colonizzare nel tessuto gengivale e cardiaco, inducendo una vera e propria risposta di tipo infiammatorio locale e sistemico. Inoltre, è stato osservato che i pazienti con periodontiti hanno livelli significativamente più elevati di trigliceridi e colesterolo, noti fattori di rischio per le malattie cardiovascolari. Ecco perché la salute orale è fondamentale per il mantenimento dell'integrità psico-fisica della persona e influisce significativamente sul livello di qualità della vita.

### **COME AVERE DENTI SANI**

Per prevenire le patologie della bocca e aver cura così dello salute dei denti è necessario agire su più fronti: seguire una corretto ed adeguata igiene orale, avere un'alimentazione sana, ricco in fibre e povera di zuccheri semplici, rispettare una certa regolarità nell'assunzione dei pasti, e adottare uno stile di vita appropriato.

### **IGIENE E PREVENZIONE DENTALE**

Per interrompere il processo di attacco degli acidi nel cavo orale, che ha inizio ogni volta che si assume cibo, è necessario, al termine del pasto, attuare sempre pratiche d' igiene orale. Per una corretta igiene orale occorre:

- Lavarsi i denti con dentifricio a fluoro e spazzolino dopo ogni pasto per almeno 3-4 minuti;
- Utilizzare il filo interdentale o lo scovolino per la pulizia degli spazi interdentali;
- Controllare periodicamente la salute dei denti presso il proprio dentista o igienista.

## ALIMENTAZIONE

L'alimentazione riveste un ruolo molto importante nello sviluppo e nella salute del nostro organismo. Un'alimentazione non corretta ed eccessiva negli apporti calorici rappresenta un fattore di rischio per malattie come obesità, ipertensione, diabete, oltre che per patologie degenerative, quali cardiopatie, vasculopatie, ed altro ancora.

In Italia, secondo i dati Istat, circa il 33% degli adulti è in soprappeso e il 10% obeso, un dato in incremento negli ultimi dieci anni e che riguarda anche i bambini, al centro

dell'attenzione per il problema sempre più preoccupante dell'obesità infantile.

Per combattere il problema del soprappeso è importante adottare uno stile di vita attivo che, con attività fisica e movimento, aiuti a bilanciare gli eventuali eccessi alimentari.



Un'alimentazione equilibrata è *fondamentale* per lo sviluppo e la *salute* dell'organismo e dei denti.

# Filo interdentale

## Introduzione

Con il termine prevenzione, in odontoiatria, si intende l'abitudine ad una corretta igiene orale che è di fondamentale importanza al fine di impedire il deposito della placca, causa della carie e della malattia parodontale. A tal proposito viene indicato lo spazzolino come strumento d'elezione.

Tuttavia, se si considera l'anatomia dei denti ed il loro allineamento nelle arcate dentarie è facilmente capibile come mai il solo spazzolamento, anche se eseguito correttamente e con tecniche adeguate, non sia sufficiente a rimuovere totalmente la placca batterica.

Ogni dente ha cinque facce, lo spazzolino ne raggiunge agevolmente tre: la superficie vestibolare (rivolta verso le guance), quella palatale e quella linguale.

Lo spazio interprossimale, cioè fra dente e dente , ed il solco gengivale, cioè lo spazio fra dente e gengiva, verranno detersi solo in parte se non ci sarà l'impiego di ausili specifici. Per queste zone infatti si ricorre a: filo interdentale a nastro o a fiocchi, a filo cerato oppure non cerato, allo scovolino, a stuzzicadenti di legno o plastica, tutti strumenti validi da impiegarsi a seconda delle necessità del singolo.

Ognuno deve effettuare un'igiene domiciliare che sia quanto più mirata e personalizzata possibile.

Quindi, una sufficiente igiene orale si raggiunge andando a rimuovere la placca in modo efficace (con lo spazzolino) almeno due volte al giorno: al mattino dopo colazione e la sera dopo cena. Il filo interdentale (ed altri presidi per gli spazi interdentali) va utilizzato dopo lo spazzolamento dei denti almeno una volta al giorno e comunque sempre la sera.

## Tipi di filo

### Cerato

È indicato per coloro che presentano delle irregolarità tra i denti dovute a presenza, di tartaro o di otturazioni debordanti. Questo tipo di filo scivola facilmente attraverso le superfici di contatto.

La cera fornisce forza e durata durante l'applicazione; lo sfilacciamento o la rottura sono rari.



Esempio di filo cerato

### Non cerato

È un filo più sottile adatto a chi presenta delle aree di contatto piuttosto strette e dunque di difficile accesso. Non essendo cerato permette, una volta esercitata una pressione, un appiattimento maggiore e fornisce una superficie più ampia di detersione.



Esempio di filo non cerato

	<p>Si prende 30 cm di filo circa, lo si avvolge come una bobina su i medi e lo si tiene con indici e pollici come in figura.</p>
	<p>Si parte prima passandolo sui denti posteriori poi gli incisivi. Importante é entrare lentamente per non lesionare la papilla, una volta inserito effettuare un movimento a seghetta che accompagna la superficie del dente. Passare al dente successivo. Nota bene: passare su una parte pulita del filo ogni volta che si cambia il dente con l'avvolgimento della bobina sul medio. (tipo come gira la pellicola di un film)</p>



Ripetete queste operazioni per ciascun dente ed utilizzate un tratto nuovo di filo interdentale ogni volta.



## Filo interdentale a spugna

Questo tipo di filo è molto utile per portatori di apparecchi ortodontici o protesici, o in tutti quei casi in cui non è possibile passare attraverso il punto di contatto fra due denti, impedendo l'uso del filo interdentale.

È diviso in tre zone: una parte rigida, una intermedia spugnosa ed una terminale, simile al filo interdentale classico. La prima parte serve per inserirsi negli spazi fra i due denti, la seconda per pulirli passandola eventualmente sotto il ponte, mentre l'ultima è da usarsi secondo la tecnica tradizionale del filo.



Esempio di filo a spugna

## Forcella tendifilo

Facilita l'uso del filo interdentale in quei pazienti con limitata capacità manuale o in portatori di handicap fisici.



Esempio di forcella

## Ago passafilo

Filamento flessibile in nylon appositamente realizzato per aiutare il paziente ad inserire il filo interdentale sotto i ponti e fra le corone. Rappresenta inoltre una soluzione ottimale per la pulizia delle biforcazioni nei casi di radici esposte.

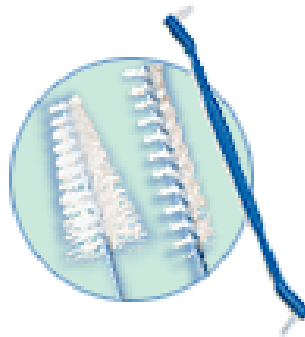


Esempio di ago passafilo

## Scovolino

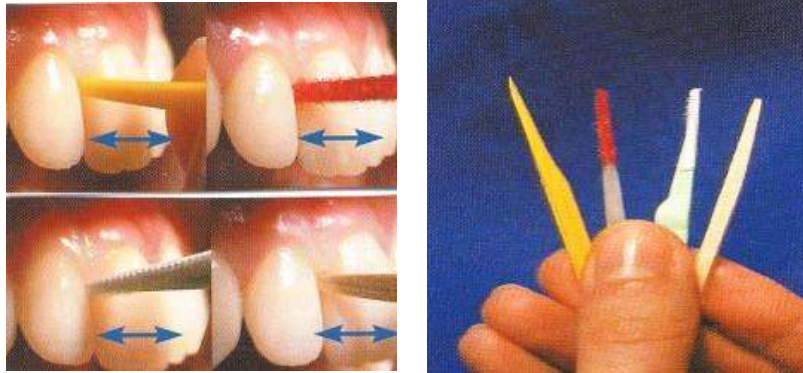
Questo particolare spazzolino cilindrico oppure a cono è formato da un'anima centrale in metallo, in cui sono inserite setole di diverso spessore e lunghezza disposte in circolo.

L'uso dello scovolino deve essere fatto con un movimento alternativo avanti e indietro, senza forzature negli spazi interdentali, ed è quindi importante sceglierlo delle dimensioni adatte ad ogni tipo di spazio.



## Cuneo di legno (stuzzicadenti)

Ha una sezione triangolare ed è in legno di pioppo. Ha una buona flessibilità che gli consente di raggiungere superfici strette. È poroso così da riuscire a staccare agevolmente la placca. Inoltre, esercita un delicato massaggio sulle papille favorendo la circolazione e la cheratinizzazione.



## Stimolatore gengivale

Questo strumento ha lo scopo di stimolare la circolazione sanguigna delle gengive degli spazi interdentali. Il suo uso trova indicazione solo nei pazienti in cui è avvenuto un grosso riassorbimento delle gengive nelle zone fra dente e dente, o se queste si presentano poco toniche. Gli stimolatori sono costituiti da un manico cui viene applicata una struttura, generalmente una gomma di forma conica. Esistono dimensioni e forme diverse a seconda delle caratteristiche della zona in cui vengono usate. Vanno inseriti dolcemente nello spazio fra due denti ed utilizzati con un movimento di rotazione e spinta orizzontale per un numero



Esempio stimolatore gengivale

## Spazzolino manuale

### SUPERFICI ESTERNE



Posizionando le setole dello spazzolino ad un'angolazione di 45° nel punto in cui i denti e le gengive si incontrano ed effettuando piccoli movimenti circolari, si rimuove la placca da tutte le superfici dei denti e delle gengive.

### SUPERFICI INTERNE



Posizionate lo spazzolino verticalmente ed utilizzate la punta dello spazzolino per pulire le superfici interne dei denti frontali inferiori. Per le altre superfici interne dei denti posteriori, usate semplicemente la stessa tecnica delle superfici esterne.

### SUPERFICI MASTICATORIE



Le superfici masticatorie si puliscono mediante un movimento in avanti e indietro.

## Spazzolino elettrico

### SUPERFICI ESTERNE



La testina dello spazzolino dovrebbe essere posizionata nella giunzione tra il dente e la gengiva. Dopo aver azionato lo spazzolino, muovete delicatamente la testina da dente a dente.

### SUPERFICI INTERNE



Ripetete la stessa operazione sulle superfici interne.

### SUPERFICI MASTICATORIE



Le superfici masticatorie si puliscono posizionando la testina sulla sommità del dente e muovendo quindi lo spazzolino da un dente all'altro.

## Spazzolino manuale per bambino

### SUPERFICI ESTERNE



Per i bambini più piccoli, è più facile spazzolare i denti stando dietro di loro. Posizionate delicatamente lo spazzolino nel punto in cui il dente e la gengiva si incontrano ed effettuate dei piccoli movimenti circolari passando da un dente all'altro.

### SUPERFICI INTERNE



Utilizzando la stessa tecnica delle superfici esterne, effettuate dei movimenti circolari alla giunzione tra dente e gengiva. Ricordate di spazzolare tutti i denti, facendo attenzione ai denti che stanno per cadere e a quelli che stanno per spuntare.

### SUPERFICI MASTICATORIE



Le superfici masticatorie si puliscono mediante un movimento in avanti e indietro. Assicuratevi di pulire gli ultimi molari in quanto sono difficili da raggiungere.

## Spazzolino elettrico per bambino

### SUPERFICI ESTERNE



Posizionate la testina sulla giunzione tra il dente e la gengiva prima di azionare lo spazzolino. Quindi spostate delicatamente lo spazzolino da dente a dente.

### SUPERFICI INTERNE



Posizionate lo spazzolino nella stessa posizione sulla giunzione dente/gengiva e muovete delicatamente da dente e dente.

### SUPERFICI MASTICATORIE



Lo spazzolino deve essere posizionato sulla sommità delle superfici masticatorie mentre si muove lo spazzolino da un dente all'altro.