

**Starbene**  
BENESSERE E SALUTE  
DELLA BOCCA

***I consigli***

PER UNA PERFETTA  
**IGIENE ORALE**

**SORRISO DA STAR**

faccette e  
mascherine,  
pro e contro

**DAL DENTISTA  
SENZA PAURA**

Rifatti i denti in un giorno

***le nuove tecniche  
di impianto***

di Cristiana Gentileschi

**oral care**

**Speciale**

Fotolia



## PER AVERLI SANI *lava* *i denti* *tre volte* *al giorno*

Spesso si trascura, ma l'igiene orale è il primo segreto per contare su una dentatura sana. A casa ogni giorno, in studio quando occorre. Ecco tutte le regole

«Alla base di una prevenzione efficace e di una corretta igiene orale c'è la pulizia dei denti, che deve essere costante e quotidiana», spiega il dottor Riccardo De Lellis, medico chirurgo odontoiatra. «Le visite periodiche sono d'obbligo, ma buona parte del lavoro si fa a casa, con l'igiene quotidiana. E questo è ancora più vero nei pazienti che soffrono di patologie come le parodontiti».

### Usare lo spazzolino dopo ogni pasto è sufficiente?

«Sì e no. È bene spazzolare i denti tre volte al giorno, ma almeno una volta bisogna dedicare qualche minuto in più a una pulizia particolarmente accurata».

### Cosa è necessario fare?

«Spazzolare i denti in verticale all'esterno, all'interno e lungo la superficie di masticazione con uno spazzolino manuale; ripetere l'operazione, spazzolando anche le gengive con un movimento circolare, con uno spazzolino elettrico in grado di rimuovere più efficacemente la placca; infine, passare il filo interdentale. Queste azioni valgono



per tutti, mentre chi soffre di problemi parodontali deve essere quasi maniacale e ogni sera dedicare almeno dieci minuti alla pulizia dei denti, prevedendo anche l'utilizzo degli scovolini per gli spazi interdentali. Infine, massaggio delle gengive con un gel apposito e sciacqui con un collutorio specifico che serve ad abbattere la flora batterica».

### Perché la pulizia è fondamentale?

«Il tartaro è una concrezione calcarea porosa, terreno fertile per la proliferazione di batteri nocivi. Il suo accumulo può provocare carie, infezioni alle gengive e

problemi parodontali anche in chi non ha una predisposizione».

### Ogni quanto è necessaria una seduta di igiene orale?

«Ogni sei mesi per chi ha una bocca sana, anche ogni due mesi per chi soffre di parodontiti».

### L'errore più comune?

«L'abuso di collutorio, che distrugge anche i batteri "buoni", utili per impedire a quelli patogeni di colonizzarsi nel cavo orale. Andrebbe quindi usato solo quando esiste un effettivo bisogno. Ovvero, se lo dice il dentista».

## Alcuni cibi sono alleati

Svolgono una funzione importantissima nella prevenzione dei disturbi dentali e gengivali. Scopri gli alimenti amici della salute della bocca

- Latte, latticini e verdure a foglia scura sono ricchi di calcio, che riduce gli acidi della saliva pericolosi per lo smalto, mentre la caseina contrasta la demineralizzazione, prevenendo la carie.
- Pesce, carne bianca e legumi contengono ferro e magnesio, utilissimi per le strutture di sostegno della bocca.
- Il sedano aiuta a eliminare la placca e favorisce la produzione di saliva, che a sua volta previene la placca.
- Cipolla, aglio e wasabi hanno proprietà antibatteriche: sono utili per combattere i germi presenti nel cavo orale.
- Broccoli, uova, peperoni, cavolini di Bruxelles, cavolfiori, fragole, spinaci, meloni, pomodori, sedano, fave, piselli: ricchissimi di vitamina C (e, a differenza degli agrumi, privi di acido citrico abrasivo per lo smalto), mantengono in buona salute le gengive, impedendo ai batteri di penetrare nei tessuti e prevenendo gengiviti e parodontiti.
- Alici, salmone, pesce spada, tonno, sgombro, cereali, funghi, burro, formaggio, olio di fegato di merluzzo: con la loro vitamina D favoriscono l'assorbimento di calcio e fosforo.

## DELICATO MA EFFICACE

La testina piccola facilita la pulizia dei molari, i morbidi filamenti conici e le setole a X permettono una pulizia dolce ma accurata dei colletti dentali scoperti e degli spazi interprossimali. Rispetto a uno spazzolino standard, ha dimostrato scientificamente un'efficacia nove volte maggiore nella rimozione della placca lungo il margine gengivale. *Spazzolino Elmex® Sensitive*, 4,29 €.



## ANTI PLACCA PROFESSIONALE

Delicato su denti e gengive, grazie alla testina sensitive con setole extra-soft e alla sua potenza (8.800 oscillazioni e 20.000 pulsazioni al minuto), rimuove fino al 100% in più di placca lungo la linea gengivale, rispetto allo spazzolino manuale tradizionale. Tra i suoi punti di forza, due diverse modalità di spazzolamento: intensa, per la pulizia più accurata da effettuare una volta al giorno, leggera per il lavaggio dopo i pasti. Mentre il timer segnala i 2 minuti consigliati per una corretta igiene orale. *Professional Care 800 Sensitive Clean, Oral B*, 67,90 €.



## PULIZIA SOS

Sei fuori casa, per esempio in auto, e non hai acqua a portata di mano? Niente paura. Porta sempre con te in borsa il filo interdentale, passalo tra i denti e, subito dopo, mastica per 5 minuti un chewing gum al mentolo, che rimuove e ingloba i residui di cibo.

## INTERVISTA AL FARMACISTA

### I tre accessori da usare sempre

Spazzolino, dentifricio, filo interdentale: sono gli strumenti base per la pulizia orale. Ma non dimenticare la lingua...

«Il primo step? La scelta dello spazzolino», consiglia la dottoressa Maria Lucia Cannazza, della farmacia Vitruvio di Milano. «Le setole di durezza media rappresentano un buon compromesso, quelle morbide sono meno efficaci sulla placca, quelle dure possono irritare le gengive delicate. Poi, è meglio optare per una testina piccola che permette di raggiungere bene anche i denti posteriori. E cambiare spazzolino ogni 2 mesi».

#### Come scegliere il dentifricio?

«Ricco di fluoro, utile per la remineralizzazione dei denti, con una buona abrasività senza essere aggressivo. Per il resto dipende dai casi: per esempio lo zinco aiuta chi soffre di alitosi, mentre gli attivi desensibilizzanti contrastano i disturbi da caldo/freddo».

#### E il filo interdentale?

«Piatto, a nastro, è indicato per chi ha uno spazio stretto tra un dente e l'altro, ma la scelta è, tranne diversa indicazione medica, soggettiva. L'importante è usarlo, sempre».

#### Un consiglio in più?

«La pulizia della lingua, per eliminare residui di cibo e microrganismi, ed evitare l'insorgere di alitosi: con l'aiuto dello spazzolino o con l'apposito strumento, più una piccola dose di dentifricio, basta spazzolare la lingua delicatamente».



Wartenberg/Picture Press/Van Kasteel, Corbis

## FACCETTE *scegli quelle soft*

«Permettono di correggere colore, forma, qualche piccolo difetto di allineamento e in pochissime sedute restituiscono un bel sorriso. Le faccette (di ceramica o di silicato di litio) sono la soluzione veloce cui molti ricorrono per avere risultati visibili in tempi brevi», spiega il dottor Riccardo De Lellis, odontoiatra. «Ma non si tiene conto che per ottenere un vantaggio estetico si rischia di imboccare

una strada senza ritorno. Le faccette, infatti, richiedono una preparazione del dente, che deve essere limato e accorciato. E poi andranno tenute e sostituite per tutta la vita».

### Allora sono da sconsigliare?

«Non sempre. Sono un'utile soluzione in tutti quei casi in cui l'ortodonzia non può intervenire, come la diversità di forma dei

Sono l'intervento più richiesto per correggere piccoli difetti. Ma quelle classiche rovinano i denti. L'alternativa? Le adesive

denti oppure quando il colore è davvero brutto e non migliorabile (per esempio se i denti sono macchiati dalle tetracicline). Negli altri casi, non conviene procurarsi un danno permanente solo per vanità e perché non si ha voglia di aspettare i tempi dell'ortodonzia».

### C'è un'alternativa altrettanto veloce, ma meno "invasiva"?

«Sì, oggi esistono delle faccette adesive, dei "patch" che si applicano direttamente sullo smalto e che modificano solo il colore del dente senza intaccarlo. Dal punto di vista igienico, possono creare un ristagno di placca, ma almeno non arrecano danni permanenti allo smalto. Si possono poi eliminare in ogni momento perché i denti, sotto, rimangono integri».

### Questa soluzione non presenta controindicazioni?

«No, anche se bisogna dire che il risultato estetico è meno soddisfacente, soprattutto da vicino».

Comunque questa nuova metodica è in continua evoluzione e i materiali diventano sempre più performanti. Il costo è inferiore a 400 € a dente, contro gli oltre 600 € delle faccette permanenti.

### COME SI CAMBIA

Oggi è possibile pre-visualizzare a livello estetico il risultato finale degli interventi per risistemare i denti. «Lo si fa grazie a dei mock-up di resina che, applicati all'attuale dentatura, danno un'idea dell'aspetto del viso a intervento finito», spiega il dottor Lionello Biscaro, presidente dell'AIOP (Accademia italiana di odontoiatria protesica).



## Più bianchi con la mascherina

I trattamenti sbiancanti servono a schiarire il colore di base dei denti. Sono sicuri, ma è meglio non abusarne

«Sorriso abbagliante? Meglio sapere che i miracoli non esistono», premette il dottor Riccardo De Lellis, odontoiatra. «I trattamenti sbiancanti, siano essi professionali o domiciliari, non possono cambiare in modo radicale il colore del dente, lo schiariscono solamente».

### Che risultati ottieni?

Per essere chiari, chi ha i denti gialli non li avrà mai bianchi, ma vedrà attenuarsi il difetto. «Premesso che cosa aspettarsi realisticamente da questo tipo di trattamento, per il resto si può affermare che lo sbiancamento oggi è una pratica estetica abbastanza sicura, perché viene realizzata con materiali poco invasivi e rispettosi dell'integrità dei denti», rassicura lo specialista.

### Quali sono le tecniche?

«La più rapida è lo sbiancamento in studio medico. Si effettua, dopo aver protetto le gengive con una mascherina, con gel a base di perossido di idrogeno o di carbamide potenziati da una luce laser. Basta una seduta di un paio di ore e l'effetto è immediato. Il costo è intorno a 600-700 €. Una metodica alternativa è il trattamento da fare a casa, applicando per 10-15 notti delle mascherine preformate, impregnate delle stesse sostanze (perossido di idrogeno o di carbamide). Il costo è di 450-500 € e il risultato è analogo; ma non essendoci protezioni per le gengive, bisogna fare attenzione a non debordare con il gel sui tessuti molli, perché potrebbero irritarsi».



### Ci sono altri rischi?

«Sicuramente l'abuso. I trattamenti sbiancanti andrebbero effettuati al massimo una volta all'anno. Altrimenti rischiano di intaccare e rovinare lo smalto dei denti».

## CONTRO LE MACCHIE OSTINATE

Studiato per garantire denti visibilmente più bianchi e splendenti in tempi rapidi, ha una formula super efficace contro le macchie più ostinate, come quelle di caffè e tè. Usato tutti i giorni aiuta a mantenere un sorriso smagliante senza danneggiare lo smalto. Clinicamente testato, delicato sui denti. *Pearl Drops Caffè & Tè, Dentifricio Whitening, 1,70 €.*



## Il dentista studia tutto il volto

«Una dentatura bella e sana? È quella che si integra perfettamente e armoniosamente nel viso del paziente», sostiene il dottor Leonello Biscaro, presidente dell'AIOP, Accademia italiana di odontoiatria protesica. «Il ruolo del dentista è fondamentale per mantenere o ripristinare l'estetica del volto. Una serie di denti tolti o sostituiti, infatti, influenza l'aspetto finale del viso e può modificare il profilo di una persona. Ecco qualche esempio di come può cambiare la fisionomia a seguito di un intervento odontoiatrico.

- 1. L'estrazione dei premolari**, eseguita (solitamente in giovane età) per allineare meglio i denti, può provocare un appiattimento del profilo, perché le labbra arretrano e la dentatura si proietta verso l'interno. Il medico deve sempre valutare i pro e i contro dell'estrazione ed eventualmente monitorare nel tempo l'evolversi della situazione.
- 2. L'estrazione dei denti posteriori** può causare con gli anni un avvallamento delle guance, che tendono a rientrare andando a occupare lo spazio vuoto. Il viso può assumere un aspetto più anziano. Meglio perciò sempre sostituirli subito.
- 3. Il rifacimento dei denti anteriori superiori** a volte come conseguenza ha un sorriso un po' "sghebbato". Questo avviene se i denti anteriori non vengono costruiti e inseriti con un andamento parallelo alla linea che unisce gli occhi e alla linea che unisce gli angoli della bocca. L'intervento deve sempre avvenire avendo ben presenti le proporzioni del volto come riferimento.

## PREVIENE LE INFIAMMAZIONI

L'azione antibatterica e antiplacca è dovuta alla combinazione di fluoruro amminico e stannoso della sua formula, mentre agenti pulenti ripristinano il bianco naturale dei denti e rimuovono la pigmentazione lasciata da cibi e bevande. Consigliato per prevenire il sanguinamento e la recessione gengivale, i problemi parodontali e la formazione di carie. *Dentifricio Meridol® Whitening Protezione Gengive 5,95 €.*



## UNA BOCCA NUOVA IN UN GIORNO? *Oggi si può*

Si entra al mattino e si esce la sera. Con un sorriso nuovo. A costi sostenibili. È possibile? Sì. Grazie all'intervento *all in four* e alle attrezzature disponibili nelle strutture ospedaliere

«Si chiama *all in four* ed è una tecnica di risanamento della bocca che prevede di montare un'intera arcata su 4 soli impianti, anziché dente per dente come avviene nell'implantologia tradizionale», spiega il dottor Claudio Napoleone, responsabile del reparto di odontoiatria del Mangioni Hospital di Lecco. «Con questa metodologia è possibile ridurre i tempi e i costi di intervento, che sono appena superiori a quelli di una dentiera. La resa è ottimale, garantisce una buona masticazione e migliora la qualità di vita».

### Quindi è indicato per chi porta la dentiera?

«Sicuramente, ma non solo. È un intervento consigliato anche in tutti quei

casì in cui non ci sono le condizioni per prevedere l'implantologia tradizionale (dente per dente) o non si vogliono affrontare interventi particolarmente complessi di ricostruzione ossea per sostenere i consueti impianti. Ma anche, più semplicemente, per chi vuole risparmiare».

### Quali sono le varie fasi dell'intervento?

«Dopo gli esami preliminari come la panoramica e la Tac per valutare gli spessori e la qualità dell'osso, se le condizioni sono ottimali si montano le immagini della Tac su un simulatore 3D e si progetta l'intervento virtualmente. Il giorno dell'operazione il paziente è

ricoverato in day hospital, l'intervento si effettua in sala operatoria (eventualmente in sedazione) e dura all'incirca un'ora ad arcata. Al termine, la persona rimane sotto osservazione con trattamento anti-dolore per 3-4 ore, trascorse le quali può tornare a casa. Il mattino dopo si montano i denti provvisori, da sostituire dopo 3 mesi circa con i definitivi».

### Un consiglio in più?

«Avvalersi delle strutture ospedaliere. Hanno attrezzature all'avanguardia ed équipe mediche specializzate in ogni settore. Dunque sono in grado di gestire qualsiasi imprevisto possa presentarsi durante gli interventi».

### Il costo?

«Si aggira intorno a 8-9.000 €. Noi, per scelta del nostro ospedale, abbiamo deciso di rimanerci sotto i 6.000, per rendere accessibile la cura al maggior numero di persone possibile».

## NO PANIC: l'ansia non c'è più

Paura del dentista? Non più. Merito degli attuali metodi sedativi

«Il timore del dentista oggi è un ricordo del passato. Il merito va alle tecniche *no panic*, metodi di sedazione praticati dall'anestesista e appositamente studiati per gli interventi odontoiatrici», spiega il dottor Claudio Napoleone, responsabile del reparto di odontoiatria del Mangioni Hospital di Lecco.

### Di che cosa si tratta?

«È una sedazione leggera tramite un'iniezione effettuata dall'anestesista, che scompare nel giro di mezz'ora».

### Per chi sono indicati i trattamenti *no panic*?

«Per chiunque ne senta l'esigenza, ma soprattutto quando si prevedono interventi impegnativi o di lunga

durata. Sono, poi, una soluzione anche nelle attività odontoiatriche più semplici in caso di pazienti odontofobici, ansiosi, cardiopatici, oncologici, nei portatori di handicap o anche nei bambini, per evitare loro il trauma della poltrona del dentista».

### Servono esami particolari?

«La sedazione va effettuata in un ambiente ospedaliero, in grado di offrire la massima sicurezza, anche nelle situazioni più complesse. Basta il normale screening ospedaliero pre-ricovero: esami del sangue ed elettrocardiogramma».

### Il costo?

«150-200 €, a seconda dell'intervento».



## IL BITE ANTIBRUXISMO AUTOMODELLANTE

Realizzato in materiale termoformabile, è il primo bite anatomico automodellante, consigliato dai dentisti come alternativa economica al bite individuale. Basta immergerlo in acqua bollente per 6 secondi e inserirlo in bocca, per adattarlo perfettamente alla dentatura. Può essere rimodellato più volte senza cambiare le sue caratteristiche fisiomeccaniche.

Dr. Brux®, Bite Antibruxismo, 69 €.



## PER NON DIGRIGNARE I DENTI

È molto più diffuso di quanto si creda: sembra che oltre il 20% della popolazione italiana soffra di bruxismo notturno, in particolare tra i 25 e i 45 anni, l'età che coincide con il picco lavorativo. Per saperne di più su questa patologia e sulle possibili cure, Brux offrirà, per il mese di novembre, visite odontoiatriche gratuite presso uno degli oltre 5000 centri italiani selezionati.

Trovi l'elenco sul sito [drbrux.com](http://drbrux.com)

## COME SCEGLIERE LE CURE MIGLIORI

La tentazione, in tempo di crisi, è di rimandare, di affidarsi a strutture low cost, o addirittura di rinunciare alle cure odontoiatriche. Ma una bocca sana è alla base della salute e, quando serve, va curata subito e bene. Abbiamo chiesto al dottor Maurizio Magnolato, amministratore unico di DentalCoop, i consigli per orientarsi.

### 1 DIFFIDA DI CHI FA PREZZI STRACCIATI

Se proprio vuoi orientarti verso una struttura che fa del prezzo il suo argomento principale, verifica almeno

che sia presente sul mercato da un certo numero di anni e quante sedi ha in Italia. Non trascurare di chiedere informazioni sui materiali utilizzati e sulla loro provenienza.

### 2 SE TI È POSSIBILE, OPTA PER UNA CLINICA ODONTOIATRICA

Investe in tecnologie e professionisti all'avanguardia, garantendo la massima qualità di prestazione e servizio. In più, razionalizzando i costi di gestione della struttura, riesce anche a ottimizzare la spesa per i pazienti, garantendo la sicurezza.

### 3 VERIFICA LA TRASPARENZA

Dalla prima visita alla diagnosi, al preventivo, tutto deve essere chiaro e comprensibile anche da chi non è addetto al settore.

### 4 NON RINUNCIARE ALLA QUALITÀ

Un lavoro fatto male oggi, può creare il doppio del danno domani.

### 5 PUNTA SUI PAGAMENTI A RATE

Quasi tutte le strutture hanno accordi con le società di credito al consumo. Pagare un po' per volta può essere la soluzione ottimale.

# NON TRASCURARE le gengive

Se non curate adeguatamente, sono bersaglio di malattie serie come la parodontite, che può condurre alla perdita dei denti. Per questo non vanno sottovalutati i primi segnali d'allarme



Foto: la

Tra le malattie più diffuse del cavo orale, le gengiviti sono infezioni causate dai batteri presenti in bocca. Non ben curate, vanno a interessare i tessuti connettivi e l'osso alveolare, portando alla parodontite e quindi alla caduta dei denti.

## I campanelli d'allarme

I segnali sono gonfiore o arrossamento e soprattutto sanguinamento quando si lavano i denti o si passa il filo interdentale. Attenzione anche a retrazione dei tessuti, modifiche dell'allineamento dei denti, pus, alitosi o cattivo sapore in bocca. In questi casi, bisogna rivolgersi al dentista.

## Guerra alla placca

La prevenzione consiste nell'eliminare la placca: accumulandosi lungo il bordo gengivale forma infatti con il tempo uno strato di tartaro che irrita le gengive e le fa staccare dall'osso, creando così un ricettacolo ideale per batteri e infezioni. I residui di cibo vanno sempre rimossi con una corretta igiene orale, con l'uso costante del filo interdentale e con periodiche sedute di pulizia.

## Un test genetico ti dice cosa rischi e come correre ai ripari

«La parodontopatia è uno stato patologico che porta alla perdita di denti di per sé sani», spiega il dottor Claudio Napoleone, responsabile del reparto odontoiatria del Mangioni Hospital di Lecco. «È un problema da cui non si guarisce, ma si può tenere sotto controllo, anche grazie a un test microbico parodontale. Attraverso il prelievo di saliva dalle tasche parodontali si analizzano la **predisposizione familiare** ad ammalarsi e il valore microbico della carica batterica presente in quel momento. Il test va ripetuto dopo la pulizia dei denti e delle tasche per capire di quanto si abbatte la **carica batterica** ed entro quali valori va tenuta per non ammalarsi. Si programma poi la corretta prevenzione, come la frequenza della pulizia dei denti o eventuali terapie antibiotiche». **A chi è consigliato il test?** «A chi ha familiarità per la parodontite, ha portato apparecchi fissi o deve sottoporsi a impianti. Personalmente lo consiglio a tutti a partire dai 30 anni». Il costo è inferiore a 100 €.

## BASTA IRRITAZIONI

Se le gengive danno segni di irritazione, il dentista prescrive un collutorio specifico. Funziona una specialità senza alcol, che protegge le gengive con l'azione antibatterica della clorexidina, rinforza lo smalto dei denti e previene la carie, grazie al fluoro. *Parodontax® Collutorio Quotidiano*, 6 €.



## Glossario

**PLACCA BATTERICA** È un aggregato (biofilm) di germi che aderisce alle superfici dentali e causa le più comuni patologie orali come carie e parodontopatie.

**TARTARO** È l'ulteriore sedimentazione del deposito di placca batterica in presenza dei sali di calcio della saliva. Può contenere prodotti tossici per i tessuti molli della bocca.

**CARIE** È una malattia infettiva degenerativa dei tessuti duri del dente (smalto e dentina), che si sviluppa dalla superficie verso l'interno. È causata principalmente dai microrganismi presenti nella placca batterica.

## ISITI UTILI

Associazione dei dentisti:  
[andi.it](http://andi.it)  
Ministero della Salute:  
[salute.gov.it](http://salute.gov.it)

Non perdere  
la **CARD di  
Medicina Privata**  
sul numero  
di Starbene  
in edicola  
il 9 dicembre