



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société suisse des médecins-dentistes
Società svizzera odontoiatri
Swiss Dental Association



Prendersi cura dei denti

Lingua
facile



Per denti sani

A nessuno piacciono i problemi ai denti. Per evitare problemi dentali è importante prendersi cura dei denti.

Esistono diversi modi per prendersi cura dei denti e proteggerli. In questo caso si parla di **misure preventive o profilassi**.

Il presente documento spiega come mantenere i denti sani. Tali misure sono **buone per la vostra salute** e vi consentono **di risparmiare**.

Fate attenzione ai vostri denti? Li curate come si deve? In tal caso dovrete **spendere meno** dal dentista.

Protezione dei denti:

le varie possibilità

1. L'ALIMENTAZIONE

Lo zucchero

Lo zucchero è il peggior nemico dei denti. Funghi e batteri si sviluppano facilmente in bocca, nutrendosi dei resti di cibo. Una parte di questi batteri rimane sui denti, dove forma una patina chiamata **placca**.

I batteri presenti nel cavo orale si nutrono principalmente di zuccheri. In pochi minuti gli zuccheri si trasformano in **acidi** che attaccano lo smalto. Pertanto, se **non** ci si lava i denti subito dopo aver consumato dello zucchero, si rischia la formazione di **carie**.

Avete voglia di dolci? Allora mangiateli subito **dopo** il pasto e **poi lavatevi i denti**. Dopodiché **non mangiare più niente di dolce** fino al pasto successivo.



Acidi

Gli acidi sono presenti negli alimenti e nelle bevande. Ad esempio:

- alimenti acidi: frutta, condimenti per insalata, succhi di frutta (pompelmo, arancia e mela);
- bevande acide: bevande energetiche e soft drink (cola, limonata).

Anche questi acidi attaccano i denti. Lo smalto si indebolisce e si deteriora. Questo fenomeno si chiama **erosione**.

Se lo smalto è già indebolito, lavarsi i denti può essere pericoloso e il problema diventa ancora più grave.

Parlatene con il vostro dentista e decidete insieme come procedere.

Avete mangiato alimenti acidi? Allora:

1. Sciacquatevi la bocca con **acqua, latte** o un **liquido contenente fluoruro** (chiamato anche soluzione per il cavo orale).
2. Potete anche servirvi di una **gomma da masticare amica dei denti**. Questa aiuta a produrre saliva, che protegge i denti.

Con queste misure il vostro smalto rimarrà solido e sano.



2. IGIENE ORALE

Lavatevi a fondo i denti **dopo ogni pasto**. Una buona igiene orale e dentale aiuta a rimuovere residui di cibo e placca (depositi sui denti).

Non vi lavate i denti? Quindi:

- la placca si forma molto rapidamente;
- può provocare carie;
- può portare alla parodontite.

Nella parodontite la gengiva attorno ai denti si ritira.

1. Se possibile, lavatevi i denti **tre volte al giorno**, ma non meno di due.
2. Lavatevi i denti con **movimenti verticali ed esercitando poca pressione**.
Mascella: spazzolateli dall'alto verso il basso.
Mandibola: spazzolateli dal basso verso l'alto.
3. Utilizzate uno **spazzolino da denti** e un **dentifricio di buona qualità**.





3. FLUORURI

I fluoruri sono sali contenenti fluoro presenti in natura e anche nel corpo umano in piccole quantità.

- I fluoruri rendono più resistenti i denti contro gli acidi
- e rafforzano lo smalto,
- oltre a rallentare la proliferazione dei batteri presenti nella placca.

Sale da cucina contenente fluoruri

Utilizzate sale da cucina contenente fluoruri per prevenire la carie. Sulla confezione c'è scritto: **«Sale da cucina con iodio e fluoro»**.

Non si può mangiare **troppo** sale?

Parlatene con il vostro dentista. Vi suggerirà altri modi per prevenire la carie.

Dentifrici e gel con fluoruro

Per combattere la carie è bene utilizzare dentifrici e gel a base di fluoruro, che rimane sulla superficie dei denti proteggendoli.

Importante: dopo esservi lavati i denti:

1. Sputate di nuovo il dentifricio e non ingoiatelo.
2. Sciacquatevi la bocca con poca acqua per migliorare l'efficacia del dentifricio al fluoruro.

Dentifricio al fluoruro per bambini

Anche i bambini possono utilizzare un dentifricio al fluoruro, conosciuto anche come **dentifricio al fluoruro**.

Quando spunta il primo dente da latte (a circa 6 mesi) è necessario utilizzare un **dentifricio per bambini** (contenente lo 0,05 % di fluoruro).

Non appena spunta il primo molare permanente (a circa 6 anni), un bambino può utilizzare un **normale dentifricio** (contenente lo 0,15 % di fluoruro).

Gel al fluoruro

A partire dai 6 anni, i bambini dovrebbero lavarsi i denti **3 volte alla settimana con un gel al fluoruro**, che contiene l'1,25 % di fluoruro, circa 10 volte in più rispetto a un normale dentifricio.

1. **Non lavatevi i denti per più di 5 minuti** con il gel al fluoruro.
2. Poi sciacquatevi la bocca con acqua.
3. Non bevete o mangiate **per un'ora** dopo l'uso. In questo modo il fluoruro agisce sui denti e vi protegge meglio contro la carie.



Soluzione per il cavo orale con fluoruro per bocca e denti

Al posto del gel al fluoruro, potete sciacquarvi la bocca **una volta al giorno** con una soluzione per il cavo orale al fluoruro, conosciuta anche come **collutorio medico**.

Ma attenzione: l'uso di questi prodotti **non** sostituisce la pulizia dei denti con lo spazzolino! Le soluzioni per il cavo orale contengono dallo 0,02 allo 0,03 % di fluoruro.

Apparecchi per i denti

Siete giovani? Portate un apparecchio per i denti?

1. Sciacquatevi la bocca **una volta al giorno** con una soluzione per il cavo orale a base di fluoruro.
2. Lavatevi i denti **una volta alla settimana** con un gel al fluoruro.



Tabacco, un grande pericolo

Quando si fuma:

- il fumo attacca il cavo orale;
- altera la percezione del gusto;
- il fumo attacca i denti, causando così la carie.

I fumatori hanno un **rischio 3,5 volte maggiore** di ammalarsi di cancro alla cavità orale rispetto ai non fumatori.

I fumatori soffrono più spesso di disturbi gengivali rispetto ai non fumatori.

Controllo regolare dei denti

Per una buona salute orale e dentale, di solito sono necessari:

- **una volta all'anno** una pulizia dentale professionale eseguita da un igienista dentale;
- controlli **periodici** dei denti dal dentista.

Se **non** curati, i piccoli problemi peggiorano nel giro di pochi mesi.

Avete domande o dubbi?

Contattate il vostro o la vostra dentista SSO.



Modi per proteggere i denti

Spazzolino, dentifricio & Co.

Lavarsi i denti è un buon inizio. Ma non basta per proteggere i denti in modo ottimale. Servono altri strumenti. Qui potete trovare prodotti che vi aiutano a proteggere i vostri denti:

SPAZZOLINI

Lo spazzolino è lo strumento più importante.
Ne esistono molti tipi diversi e ci sono vari modi di utilizzarli.

Spazzolini manuali

Gli spazzolini manuali sono semplici spazzolini da denti e si usano «a mano».

Un **buon** spazzolino presenta due caratteristiche:

1. Ha setole sono morbide («soft») e sintetiche. Le setole naturali sono poco igieniche perché trattengono più batteri.
2. Ha una testina corta, che permette di raggiungere anche la parte posteriore della bocca.

Gli spazzolini da denti manuali venduti nei negozi locali sono generalmente di ottima qualità.

Spazzolino elettrico

Gli spazzolini elettrici puliscono i denti meglio degli spazzolini manuali.

Importante: con uno spazzolino elettrico, non bisogna avere troppa fretta. Prendetevi il tempo per eseguire una **pulizia accurata**.

Gli spazzolini elettrici sono particolarmente indicati per le persone che non possono utilizzare uno spazzolino manuale, ad esempio:

- bambini;
- persone anziane;
- persone con disabilità.

I più moderni sono gli **spazzolini sonici**, che producono 30 000 vibrazioni al minuto, puliscono i denti molto a fondo e sono facili da usare, sia per se stessi che per lavare i denti di un'altra persona.

DENTIFRICI

I dentifrici aiutano a mantenere bocca e denti sani.

Aiutano a:

- rimuovete la placca;
- proteggere i denti dalla carie;
- proteggere le gengive dalle infiammazioni.

Nella scelta del dentifricio occorre tenere conto di due aspetti:

1. Fluoruro

Utilizzate esclusivamente dentifrici che contengono fluoruro. Il fluoruro aiuta a combattere la carie e oggi si trova in quasi tutti i dentifrici.

2. Abrasività

Un dentifricio **non** deve essere **troppo abrasivo**. Ciò significa che il dentifricio non deve usurare eccessivamente i denti durante la pulizia. Un dentifricio altamente abrasivo aggredisce lo smalto.

Per controllare l'abrasività, verificare il **valore RDA** (in inglese: Relative Dentin Abrasion). Più alto è il valore RDA, più abrasivo sarà il dentifricio e maggiore sarà il danno per i vostri denti. Un dentifricio di buona qualità ha un valore RDA compreso tra 20 e 60.

Soluzioni per il cavo orale

Le soluzioni per il cavo orale contengono più fluoruro del collutorio. Proteggono i denti e riducono il rischio di carie del 30-50 %.

Potete scegliere tra:

- utilizzare una soluzione per il cavo orale al fluoruro una volta al giorno;
- utilizzare un gel al fluoruro una volta alla settimana.

Non utilizzate entrambi insieme.

Pulizia degli spazi interdentali

Spesso i problemi dentali iniziano negli spazi interdentali. Con lo spazzolino è difficile rimuovere la placca in questi spazi ristretti.

È importante pulire gli spazi interdentali ogni giorno.

Questo aiuta a:

- prevenire le carie;
- proteggere le gengive dalla parodontite.

Per la pulizia degli spazi interdentali esistono diversi prodotti:

FILO INTERDENTALE

Fate scorrere il filo interdentale tra i denti. Fate movimenti delicati e orizzontali. Fate scivolare il filo interdentale anche **sotto** la gengiva.

Questa operazione è importante, perché è qui che si concentra la maggior parte dei batteri. Prendetevi tutto il tempo che vi serve.

Procedete con delicatezza per non ferire le gengive.

Vi sanguinano le gengive dopo l'uso del filo interdentale?

Anche se c'è sanguinamento, continuare comunque a utilizzare il filo interdentale. Questa operazione è importante.

Se le gengive sanguinano, è per via di un'infezione che si verifica in seguito all'accumulo di molti batteri.

Utilizzando il filo interdentale ogni giorno, rimuovete questi batteri e favorite la guarigione delle gengive, che presto smetteranno di sanguinare.



STUZZICADENTI MEDICI

Gli stuzzicadenti medici **non** sono normali stuzzicadenti

come quelli che si trovano ad esempio al ristorante. Sono arrotondati e aiutano a eliminare i residui di cibo dagli spazi interdentali.

Gli stuzzicadenti medici sono triangolari e realizzati in legno morbido.

SPAZZOLINI INTERDENTALI

Per pulire gli spazi interdentali più ampi esistono diverse possibilità:

- filo interdentale Super Floss: questo filo interdentale è più spesso in alcuni punti;
- spazzolini interdentali.

Gli spazzolini per gli spazi interdentali sono particolarmente indicati per le persone con apparecchio per i denti.

GOMME DA MASTICARE

Masticare una gomma stimola la salivazione. La saliva protegge la bocca dagli acidi. Inoltre, alcune gomme da masticare contengono sostanze che proteggono ulteriormente i denti.

Ma attenzione: l'uso di questi prodotti **non** sostituisce la pulizia dei denti con lo spazzolino.

«Senza zucchero», «risparmia denti», «amico dei denti»?

A volte sulle confezioni di gomme da masticare c'è scritto «senza zucchero», «amico dei denti» o «risparmia i denti». Che cosa significa?

Scegliete una gomma che sia amica dei denti.

La dicitura «senza zucchero» **non è sufficiente**. Queste gomme da masticare possono contenere altri tipi di zuccheri dai quali si formano acidi che attaccano lo smalto dei denti.

Le gomme da masticare fanno bene ai denti.

Le gomme da masticare fanno **bene ai denti** se sulla confezione c'è scritto:

- «**risparmia i denti**» oppure
- «**amica dei denti**» con il logo del dentino sotto un ombrello.



Queste gomme da masticare non danneggiano i denti e **non** producono acidi.



Ulteriori informazioni:
sso.ch/it/profilassi



Progetto «Salute orale per tutti»:
salute-orale-per-tutti.ch

**Contatto per ulteriori
informazioni**

Comunicazione SSO
Postgasse 19
Casella postale
CH-3000 Berna 8

031 310 20 80
kommunikation@sso.ch