

I DENTI

e la loro salute

Dott. Paolo Palermo

Medico Odontoiatra

Dott.ssa Elena Palermo

Medico Odontoiatra

Dott.ssa Erika Palermo

Laureanda in Igiene Dentale

LA STORIA DI RE DENTE SANO I

C'era una volta un popolo di denti che viveva sereno, il loro Re si chiamava **Dente Sano I**.

Egli era un dente molto bello, bianco, splendente, tutti lo adoravano e lo veneravano.



Il Re aveva però il brutto vizio di mangiare a tutte le ore del giorno tanti dolci, tantissime caramelle e beveva almeno quattro succhi di frutta al giorno.

Inoltre si lavava con dentifricio solo quattro volte in tutta la settimana!

Così il suo popolo aveva preso esempio da lui e mangiava solo torte, caramelle e pasticcini.

Gli altri denti del popolo addirittura si lavavano solo due volte a settimana!



Un giorno il Re purtroppo si ammalò;
la sua testa diventava sempre più
brunasta e perdeva tessuto.

Soffriva di un mal di testa terribile!

Il suo popolo cercava di aiutarlo, ma
non riuscì a fare niente perché nessuno
capiiva il motivo per il quale si era
ammalato e piano piano iniziarono ad
ammalarsi anche gli altri denti.

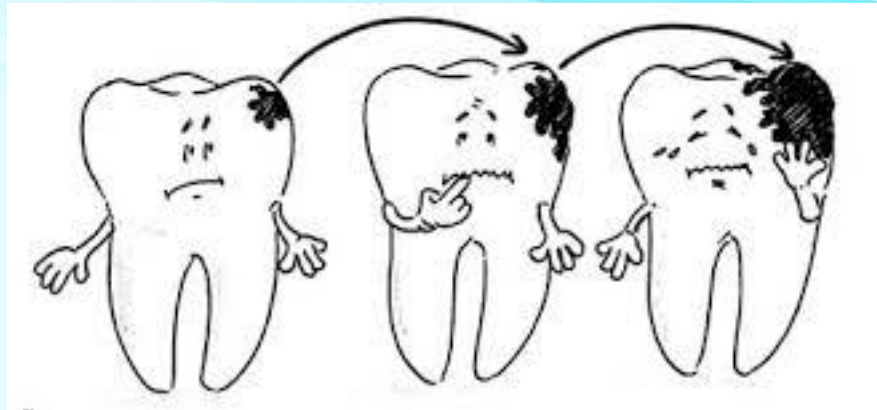


Finché un giorno il Re si guardò allo specchio e vide che la sua testa mancava per più di metà e quella porzione era diventata tutta nera!

Egli non sapeva spiegare cosa stesse succedendo al suo popolo, sempre più spaventato, e a quel punto tutti i denti che lo adoravano, iniziarono a non ascoltarlo più e lo soprannominarono

Dente Malato.

Egli era disperato, non sapeva più cosa fare!



Così un giorno si incamminò da solo per andare dal **Dentista** che abitava molto lontano.

Egli era il medico di tutti i denti, ma nessuno voleva andare da lui perché i denti avevano paura di soffrire.

Il **Dentista** però si prese cura di **Dente Malato** senza fargli sentire male e diventarono anche ottimi amici.

Il **Dentista** gli disse che la sua testa era diventata nera e gli faceva male perché continuava a mangiare dolci e caramelle e quindi doveva smettere di mangiarne così tanti, in quel modo non gli sarebbe più successo niente.

Gli consigliò invece di mangiare più latte, frutta e verdura, quella che preferiva.

Inoltre gli disse che doveva lavarsi con dentifricio almeno due volte al giorno!





Così **Dente Malato** tornò dal suo popolo e quando gli altri denti lo videro non lo riconobbero neanche!

Egli era tornato bello come prima, disse ai suoi amici che aveva capito il suo errore e gli raccontò della sua amicizia con il **Dentista** che si era preso cura di lui, così come poteva guarire tutti gli altri denti del popolo.

Disse a tutti che la malattia veniva se si mangiavano tanti dolci e tante caramelle, mentre se si mangiava della frutta e della verdura il rischio di ammalarsi si riduceva tantissimo!

In più ci si doveva lavare almeno due/tre volte al giorno con dentifricio!

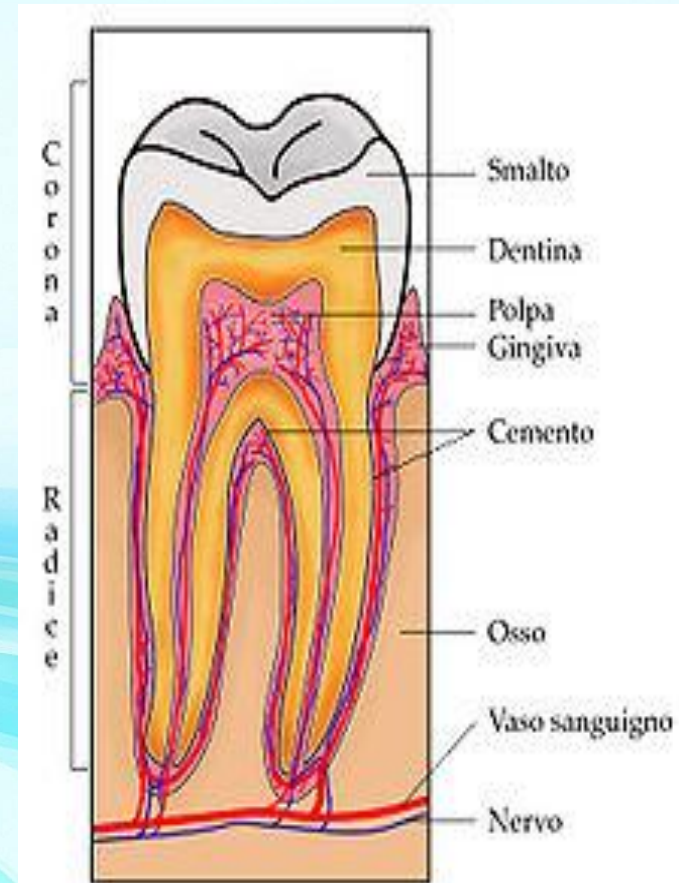
Loro erano molto felici, rinominarono **Dente Malato** in **Re Dente Sano II** e tutti vollero andare dal **Dentista** per tornare a splendere come il loro Re.



I DENTI

SONO FORMATI DA:

- **Corona:** è la parte del dente visibile a occhio nudo, ha forme diverse a seconda del tipo di dente e serve per masticare e pronunciare le parole.
- **Radice:** è la parte del dente che non è visibile a occhio nudo, è nascosta dentro le gengive e tiene il dente ben fisso in bocca.



- **Smalto:** ricopre la dentina ed è la parte più dura e esterna del dente.
- **Dentina:** tessuto morbido che si trova intorno alla polpa e la protegge.
- **Cemento:** ricopre la radice e la protegge.
- **Polpa:** si trova nella parte più interna del dente, contiene vasi sanguigni e nervi; è per questo che il dente avverte stimoli come caldo, freddo e dolore.



**I DENTI NON SONO
TUTTI UGUALI!**

Incisivi: sono i denti anteriori e incidono, cioè tagliano il cibo.

Canini: sono accanto agli incisivi e schiacciano i cibi consistenti come ad esempio la carne.

Premolari (solo permanenti) e molari: si trovano nella parte posteriore della bocca e triturano il cibo.

Denti decidui o denti da latte:
prima dentatura, composta da 20
denti, 8 incisivi, 4 canini e 8 molari.
Iniziano a crescere all'età di sei mesi
circa e la crescita si completa intorno
ai 30 mesi. Vengono poi sostituiti dai
denti permanenti a partire dai 6 anni
circa.



6 to 12 months



7 to 14 months



12 to 19 months



16 to 23 months

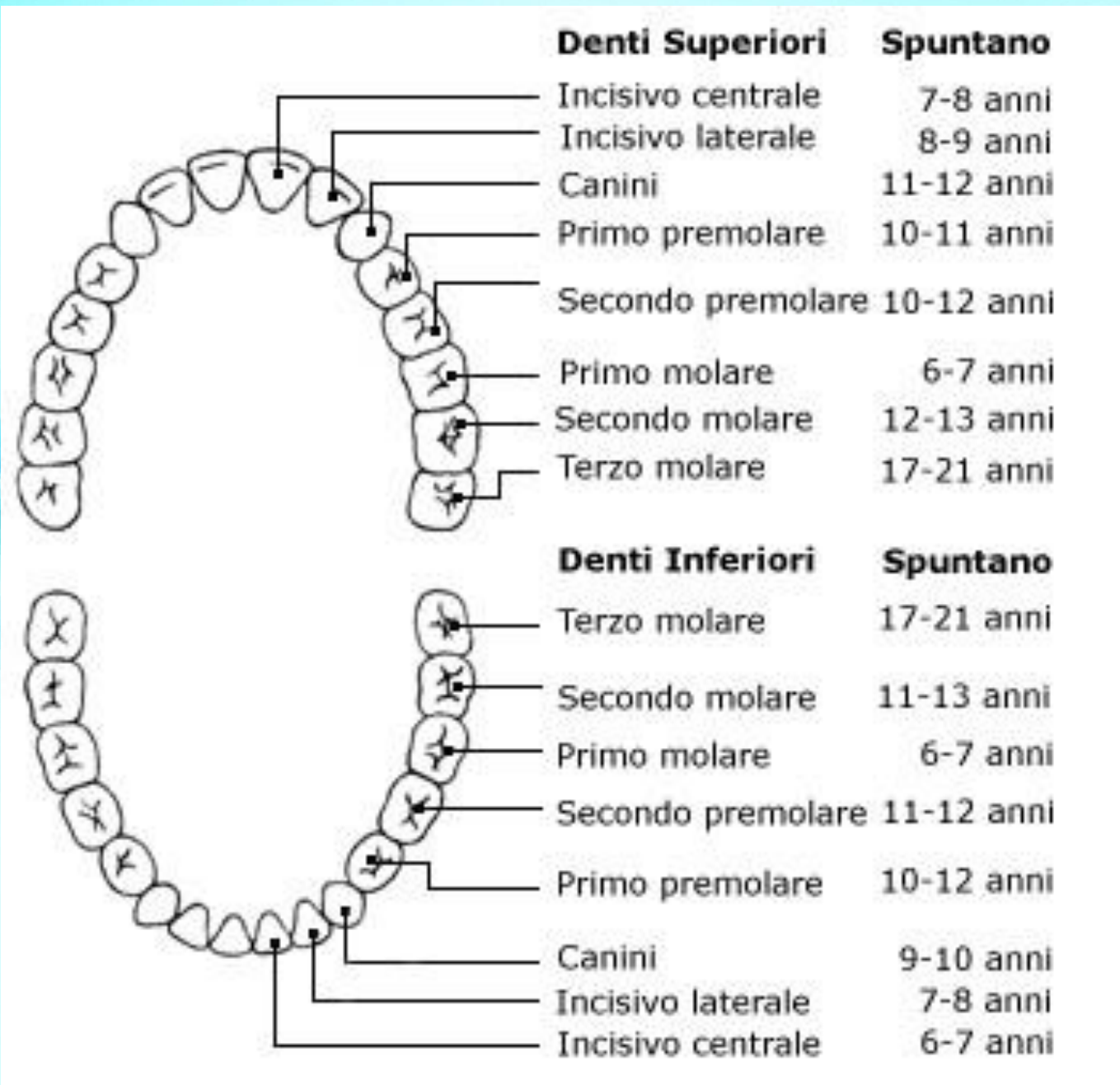


20 to 33 months



Denti permanenti: seconda dentatura, composta da 32 denti, 8 incisivi, 4 canini, 8 premolari e 12 molari.

Sostituiscono i denti decidui a partire dai 6 anni.



I DENTI QUINDI SONO UN BENE PREZIOSO!

Perché ci aiutano a :

- **MASTICARE**
- **PARLARE**
- **AVERE UN BEL SORRISO**
- **ASSAGGIARE**
- **DEGLUTIRE (INGOIARE)**

Quindi è molto importante mantenerli in salute.

LA SALUTE ORALE

Cos'è la **salute orale**?

La salute orale è una componente fondamentale della salute e del benessere fisico e mentale.

E' uno stato in cui i nostri **denti**, le gengive, la lingua e tutto ciò che c'è all'interno della nostra bocca è in salute.

MA.. COME FACCIAMO A MANTENERE LA SALUTE ORALE?

Facendo **PREVENZIONE!**

Spazzolando bene i denti!

Mangiando meno caramelle e più cibi sani!

Mantenendo degli **stili di vita** corretti!
(No fumo, alcol..)

QUINDI.. COS'È LA PREVENZIONE?

Prevenire vuol dire pulire bene i denti, mangiare cibi sani, non fumare ne bere alcol ecc.. per **evitare** che i nostri denti si ammalinino e per evitare l'insorgenza delle **carie**!

E.. COS'È LA CARIE?

La carie è una malattia infettiva, causata quindi da batteri, che provoca la dissoluzione dei tessuti duri del dente (smalto e dentina). Si presenta come una cavità dal fondo brunastro e se arriva alla polpa interna del dente (innervata e vascolarizzata) provoca **dolore, sofferenza** e può portare **all'estrazione** del dente stesso.





QUINDI BISOGNA..

- **Avere buona cura dei propri denti e delle proprie gengive**; lavarsi i denti almeno **due volte** al giorno e passare il **filo interdentale** che riduce la formazione di placca, previene le carie e le gengiviti.
- **Evitare il consumo di tabacco**; chi fuma rischia fino a sette volte di più lo sviluppo di **malattie** a carico delle gengive rispetto ai non fumatori. I fumatori hanno anche un rischio più alto di sviluppare **cancro** della bocca e della gola e **infezioni** del cavo orale.

- **Mangiare correttamente**; si dovrebbero evitare di mangiare molti zuccheri e carboidrati, contenuti soprattutto in dolci e snack. Mangiare **frutta** e **verdura** ricca di fibre durante la giornata.
- **Limitare l'uso di alcol**; che costituisce un fattore di rischio per il **cancro** della bocca e della gola. Tabacco e alcol sono fattori di rischio indipendenti, ma il rischio aumenta quando sono assunti contestualmente.





- **Andare regolarmente dal dentista;** le visite di controllo regolari possono **identificare i primi sintomi** di malattia e favorire quindi le **cure** appropriate. Una pulizia dei denti professionale può prevenire problemi del cavo orale.

Risulta molto importante andare dal proprio **dentista** a fare dei controlli regolarmente, in modo tale che egli possa **controllare** se i vostri denti stanno bene (se sono in salute) e, in caso siano malati, possa aiutarli a **guarire**.

Inoltre ad aiutare il vostro **amico dentista** ci sarà il vostro **amico igienista dentale**.
L'igienista dentale, insieme al dentista, vi aiuterà a imparare bene come si **spazzolano** i denti, vi consiglierà la **tecnica** di spazzolamento più adatta a voi e vi spiegherà come si usa il **filo interdentale**.

Effettuerà delle sedute di igiene orale professionale dove eseguirà lui stesso una pulizia della bocca più approfondita e tutto ciò vi **aiuterà a prevenire le carie** e altre **malattie** della bocca!



I nostri denti svolgono quindi una funzione fondamentale per la **crescita** e lo **sviluppo**.

Se si trascurano, possono riempire il cavo orale di batteri con possibilità di sviluppare malattie e lesioni cariose.

Inoltre, la **carie** può determinare anche una caduta precoce dei denti decidui con conseguente alterazione degli spazi, disallineamenti e quindi **malocclusioni**.

MALOCCLUSIONE

La **malocclusione** è la chiusura scorretta dei denti, quindi quando vediamo che i denti superiori non sono allineati con i denti inferiori.

Nel caso di malocclusione le **funzioni** masticatorie e fonetiche vengono modificate e per ristabilire un corretto rapporto tra i denti e per ristabilire le corrette funzioni (come masticazione, comunicazione, deglutizione ecc..) bisognerà applicare un **apparecchio ortodontico**.





IGIENE ORALE

L'igiene orale è molto importante per la **prevenzione** della carie. Per igiene orale si intende il “mantenere **pulita**”, e quindi in salute, la nostra bocca.

Essa si effettua con la **rimozione** costante della placca batterica che si deposita sulle superfici dei denti ed evita infatti il processo di **distruzione** di tutto il dente.

L'igiene orale può essere di diversi tipi, a seconda di come riusciamo a mantenere pulita la nostra bocca e soprattutto se spazzoliamo i denti almeno due volte al giorno.



Ad esempio possiamo avere:

- **Buona igiene orale:** si può avere quando spazzoliamo i denti due/tre volte al giorno, dopo i pasti principali e passiamo anche il filo interdentale.
- **Discreta igiene orale:** si può avere quando spazzoliamo i denti una volta al giorno e passiamo il filo interdentale a volte.
- **Cattiva igiene orale:** si può avere quando non spazzoliamo i denti quasi mai e non passiamo quasi mai il filo interdentale.



COSA USARE PER AVERE UNA BUONA IGIENE ORALE?

- **Spazzolino manuale:** serve per pulire le superfici di tutti i denti compiendo tutti i movimenti manualmente.
- O **spazzolino elettrico:** serve per pulire le superfici di tutti i denti ma ha un movimento rotatorio-oscillatorio a sé, si consiglia prevalentemente per chi ha scarsa manualità.
- **Filo interdentale:** da utilizzare per pulire gli spazi tra un dente e l'altro.



COME FARE

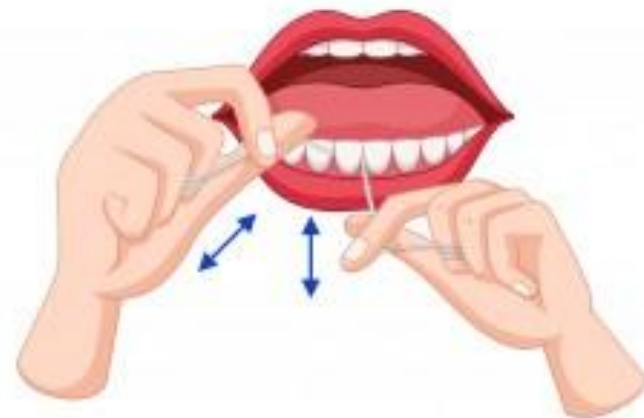
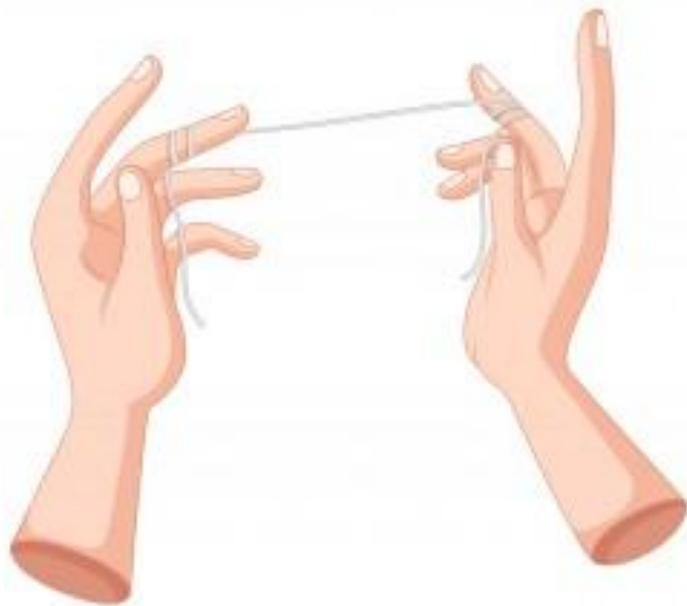
- Con lo **spazzolino manuale**: appoggiare le setole dello spazzolino sulla gengiva, la testina dello spazzolino deve essere parallela alla gengiva ed effettuare movimenti rotatori, dalla gengiva verso la corona del dente (**dal rosa verso il bianco**), sulle superfici esterne e interne del dente di molari e premolari. Per le superfici interne degli incisivi inferiori e superiori è necessario introdurre la testina dello spazzolino in verticale, all'interno della bocca, appoggiando le setole dello spazzolino sulla gengiva e fare dei movimenti sempre dal rosa verso il bianco. Sulla testa del dente si effettuano movimenti orizzontali per 4 secondi, tutti gli altri movimenti devono essere effettuati **4 volte per ogni dentino**. Ricordarsi di pulire anche la lingua, dalla zona posteriore verso la zona anteriore.



- Con lo **spazzolino elettrico**: appoggiare la testina dello spazzolino sulla superficie del dente per 4 secondi, tenendo fermo lo spazzolino, poi passare alla superficie del dente vicino, per premolari, molari sulle superfici interne esterne e sulla testa del dente. Per le superfici interne degli incisivi inferiori e superiori invece è necessario introdurre la testina dello spazzolino in verticale, all'interno della bocca, appoggiando le setole dello spazzolino sulla gengiva sempre per 4 secondi e poi passare al dente vicino. Ricordarsi di pulire anche la lingua, dalla zona posteriore verso la zona anteriore.



- **Filo interdentale:** staccare un pezzo di filo abbastanza lungo da poter avvolgerne un po' attorno agli indici o ai medi e tenere fermo il filo con i pollici. Inserire il filo tra due denti vicini, facendo attenzione a non scendere troppo e troppo forte, evitando quindi danni alla gengiva e togliere il filo. Ricordarsi di abbracciare entrambi i denti.



CONCLUSIONI

Lo spazzolino deve essere cambiato **ogni 2/3 mesi**, quando le setole non sono più dritte.

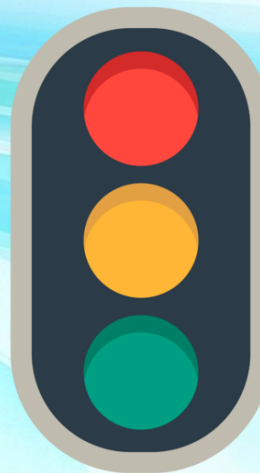
Bisogna scegliere sempre spazzolini con testina piccola, setole sintetiche medio-morbide e adatti alla vostra età.

Per non danneggiare smalto e gengive ricorda di **non spazzolare i denti con forza**.

Mettere **poco dentifricio** sullo spazzolino.

Spazzolare i denti dopo ogni pasto principale (colazione, pranzo, cena), **almeno per 4/5 minuti**.

Ricorda inoltre di rispettare il
semaforo degli alimenti!



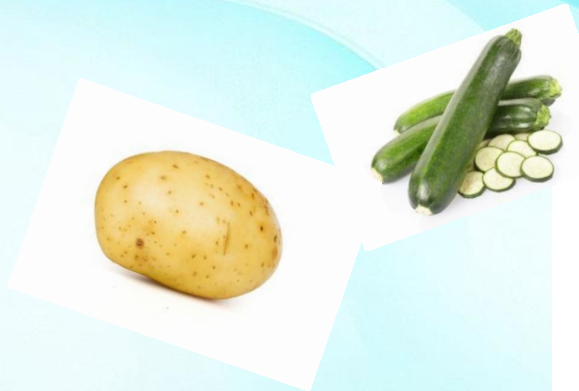
Caramelle
Dolci
Marmellate
Succhi di frutta

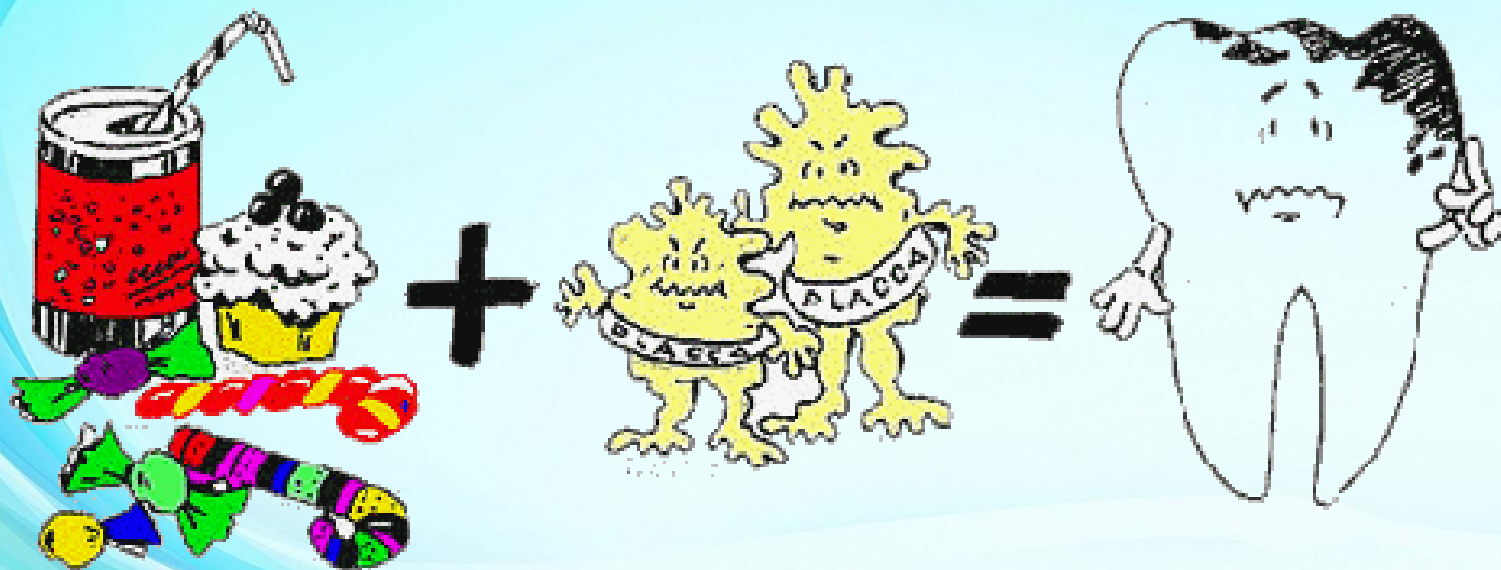


Pesce
Salumi
Carne



Frutta
Verdura
Patate
Latticini





DOLCI + BATTERI = CARIE

CI SONO INOLTRE DEI CIBI “PARTICOLARMENTE BUONI”

Latticini: irrobustiscono lo smalto dei denti poiché contengono caseina, sostanza che aiuta a fortificare le superfici dentali.

Frutti di bosco: contengono sostanze antibatteriche capaci di ridurre il deposito di placca.

Spinaci: stimolano la salivazione che aiuta a “pulire” la bocca.

Questi cibi, oltre a non danneggiare i denti, hanno degli effetti benefici su di essi.

**E' essenziale quindi che
l'odontoiatra, soprattutto
pediatrico, sensibilizzi i genitori
e i piccoli pazienti oltre che
all'igiene orale anche ad una
adeguata "igiene alimentare".**





REFERENZE

- Roberta Martinoli, nutrizionista: *Bambini, denti e alimentazione*
- Laura Strohmer, Guglielmo Campus, Paolo Castiglia, Daniela Reali, Liliana Minelli, Silvia Majori, Andrea Senna, Maria Grazia Cagetti: *Technical Report: Indagine Epidemiologica Nazionale sulle condizioni dentoparodontali dei bambini di 4 e 12 anni*, pag. 854-855-866-867
- L. Strohmer, M.G. Cagetti, G. Campus. S. Mastrobeardino: *Science Direct: Prevenzione e Assistenza Dentale*; volume 38, pag. 111-116, in particolare sulla prevenzione della carie, ruolo dell'alimentazione e fluoroprofilassi
- S. Moretti, J. Doldi, O. Marchisio, M.C. Vitale: *Science Direct: Prevenzione e Assistenza Dentale*; volume 37, pag. 13-19
- Gianluca Spata, Giuseppe Lo Giudice, Giuseppe Maiani: *Convegno Nazionale sull'Alimentazione e gli Stili di vita nell'Alleanza Terapeutica e nella Promozione della Salute*; pag. 15-16-48-49-63-64, da pag. 67 a pag.70
- Studio Medico Odontoiatrico Associato: *Alimentazione e carie nei bambini*
- Angelini Acraf S.p.A.: *Salute e Igiene orale*