1. Come si spazzolano i denti

Si è parlato più e più volte su questo blog dell’importanza di una corretta e costante igiene orale.

Abbiamo visto cosa può succedere se non la si pratica e quante volte essa è un valido aiuto per la prevenzione di carie, tartaro, gengiviti ecc.

Oggi vogliamo parlare con voi dello spazzolamento. Può sembrare banale, ma in realtà succede spesso che non venga eseguito in maniera corretta.

Perché capita vi chiederete, e i motivi sono vari:

* non tutti sanno esattamente come vanno spazzolati i denti
* non tutti hanno lo strumento giusto per spazzolare i denti
* a lungo andare lo spazzolamento diventa un movimento automatico e non si presta più abbastanza attenzione a quello che si fa, di conseguenza viene fatto in maniera approssimativa e frettolosa

**Come si spazzolano i denti?**

Innanzitutto con delicatezza. Non è necessario essere incisivi per rimuovere lo sporco giornaliero. Soprattutto se lavate i denti dopo ogni pasto.

Il movimento deve essere, nel caso degli spazzolini canonici, dall’alto verso il basso e viceversa, senza strofinare eccessivamente le gengive, che devono ricevere come un massaggio, non essere irritate dalle setole. Con lo spazzolino elettrico è necessario soffermarsi qualche secondo su ogni dente, assicurandosi di ruotare la testina su tutta la superficie. Non dimenticate la lingua e l’interno delle guance, utilizzando uno spazzolino apposito o il verso dedicato che alcuni hanno.

**Come capire se si spazzola nel modo giusto?**

Sicuramente le gengive non devono sanguinare, indice spesso di infiammazioni, tartaro o di uno spazzolamento aggressivo.

Inoltre al passaggio della lingua, la superficie dentale deve risultare liscia. La lingua deve essere pulita, l’alito fresco.

La pulizia dei denti è un momento breve della nostra giornata, eppure di massima importanza. Va dedicato il giusto tempo, la giusta attenzione, la costanza. Vanno utilizzati i prodotti più adatti alle esigenze di ognuno e le relative accortezze.

1. Spazzolini meccanici vs spazzolini elettrici

Nei giorni scorsi abbiamo parlato del metodo corretto per spazzolare i denti. Abbiamo perciò menzionato gli spazzolini meccanici e quelli elettrici.

Ad oggi le opinioni sono le più varie, ogni dentista ha la sue motivate preferenze e consiglia i suoi pazienti di conseguenza.

**Quale spazzolino è il migliore per l’igiene orale?**

Anche i pazienti stessi hanno i loro “gusti” in fatto di spazzolino, e questi ultimi incidono molto sulla corretta igiene orale, perché essere costretti ad utilizzare uno strumento che non troviamo comodo o piacevole ci induce ad usarlo meno o in maniera errata, compromettendo la nostra igiene orale.

**Vantaggi e svantaggi dello spazzolino meccanico**

* è possibile trovarlo di varie durezze
* la testina più grande aiuta a velocizzare i passaggi
* a volte è dotato di un lato per la pulizia della lingua e delle guance
* è possibile regolarne autonomamente il movimento
* una volta usurato va cambiato interamente

**Vantaggi e svantaggi dello spazzolino elettrico**

* avendo una testina più piccola, riesce a raggiungere anche le zone più ostiche
* i movimenti rotanti aiutano a pulire bene la corona dentale
* è possibile cambiare solo la testina, senza dover ricomprare tutto il supporto
* ha un timer che ricorda all’utilizzatore quanto tempo deve restare in funzione per il corretto spazzolamento
* va ricaricato tramite presa elettrica

**C’è davvero differenza tra la pulizia con lo spazzolino elettrico e quello manuale?**

Come avrete certamente capito, l’unica sostanziale differenza sta nel movimento oscillatorio. E di fatto la maggior parte dei dentisti conviene nel dire che, indipendentemente dallo spazzolino che si sceglie di utilizzare, ciò che è davvero importante è il modo in cui viene utilizzato. Quindi provate e scegliete lo spazzolino con cui vi sembra di trovare più piacere e soddisfazione nell’utilizzo. Utilizzatelo in maniera corretta, con la giusta manutenzione e avrete certamente un risultato apprezzabile, anche dal vostro dentista!

1. Cura dei denti in gravidanza

L’importanza di una corretta e costante igiene orale è indiscussa e aumenta in caso di gravidanza.

**Andare o non andare dal dentista in gravidanza?**

Un vecchio detto dice: “ad ogni gravidanza si perde un dente”, perché in passato si credeva che la donna gravida non dovesse recarsi dal dentista in quanto le eventuali cure avrebbero potuto danneggiare il nascituro. Niente di più errato!

In realtà numerosi studi scientifici hanno dimostrato come l’igiene orale in gravidanza sia importante non solo per la salute della madre ma anche per quella del bimbo.

Infatti durante la gestazione si va incontro a tutta una serie di variazioni fisiologiche, fisiche e psicologiche che di fatto sono gestite a livello ormonale e quindi possono incidere anche sulla salute di denti e gengive.

**La gravidanza aumenta l’insorgere delle carie?**

Queste ultime infatti tendono ad arrossarsi e infiammarsi più facilmente, portando in alcuni casi alla gengivite gravidica (già durante il primo trimestre).

Per quanto riguarda i denti, alcuni studi dicono che la componente salivare cambi e diventi meno attiva nella prevenzione delle carie. Ad oggi però non esistono correlazioni effettivamente dimostrate tra l’aumentata insorgenza delle carie e il periodo della gravidanza. Più che altro si tiene in giusta considerazione il fatto che la risposta immunitaria di una donna in dolce attesa è inferiore alla norma e questo può favorire l’insorgere di patologie di ogni tipo, anche quelle dentali.

**Come curare l’igiene orale in gravidanza?**

Innanzitutto seguire una corretta alimentazione, aiuterà sia la crescita del nascituro che i denti. Nel primo trimestre meglio evitare farmaci e radiografie, ma la visita di controllo è d’obbligo. In generale comunque il dentista è consapevole di dover ridurre farmaci e radiografie al minimo, solo se strettamente necessario e in accordo col parere del ginecologo.

Nel secondo trimestre è consigliabile una pulizia dentale approfondita dal dentista.

In generale va mantenuta una corretta e costante igiene orale a casa e fissare una visita di controllo anche dopo il parto.

1. 10 alimenti che macchiano i denti

I denti gialli sono considerati dai più come un inestetismo, ma a dirla tutta celano anche delle problematiche più serie.

Lo smalto dei denti in salute infatti è naturalmente bianco, il grado di bianco varia da persona a persona e dipende non solo dalla genetica ma anche da quanto lo smalto è sottile, in quanto attraverso di esso traspare il giallo della dentina.

**Perché i denti si macchiano?**

I denti possono ingiallire per varie ragioni:

* utilizzo di alcuni farmaci
* cattiva igiene orale (accumulo di placca)
* per l’età
* per l’uso di alcuni alimenti

In quest’ultimo caso in particolare parliamo proprio di macchie, in quanto alcuni cibi e bevande posseggono dei coloranti naturali che lo macchiano, altri, troppo acidi o caldi, consumano lo smalto esponendo la dentina.

**Quali sono gli alimenti che macchiano i denti?**

Caffè e te, il vino rosso, la soia, la liquirizia, il curry e l’aceto balsamico sono sostanze che tendono a colorare lo strato esterno dei denti, che è molto poroso.

I succhi di frutta, in particolare mirtilli, frutti di bosco e in generale la frutta scura, ma anche barbabietole e pomodori oltre a contenere acidi corrosivi, possono macchiare lo smalto.

Bevande gassate come la coca cola, oltre ad avere coloranti che possono macchiare i denti, sono molto zuccherine, quindi deleterie per la nostra igiene orale.

Le sigarette infine, le abbiamo inserite anche se non sono alimenti (sebbene esista il tabacco masticabile) perché la nicotina macchia molto i denti.

Ovviamente non vi stiamo sconsigliando questi alimenti, in quanto buona parte sono sicuramente un ottimo aiuto per la salute. Vi suggeriamo però di utilizzare delle accortenze, come bere un bicchier d’acqua dopo il caffè o altre bevande molto colorate, o proteggere dai cibi erosivi con antipasti a base di spinaci, broccoli o lattuga, che creano un film protettivo sui denti.

1. 10 regole per denti belli e sani

Donne e uomini sognano quei sorrisi da copertina. Denti bianchi, splendenti, dritti.

Sembra un sogno lontano e in molti casi è merito di photoshop, ma avere una dentatura bianca, sana e dritta non è utopia. Basta seguire una corretta igiene orale e frequentare con costanza lo studio del vostro dentista di fiducia.

Ecco 10 regole d’oro per avere denti belli e sani

1. Lava i denti dopo ogni pasto: porta con te lo spazzolino se mangi fuori casa, non dimenticare che anche gli spuntini sono dei pasti, così come i succhi di frutta o il caffè.
2. Integra con un colluttorio la tua routine, sceglilo in base alle necessità e assicurati che sia di buona qualità. Ricorda, il colluttorio non si risciacqua.
3. Occhio ai cibi che macchiano i denti e aggrediscono lo smalto, ne abbiamo parlato di recente, clicca qui per saperne di più!
4. Non fumare, e questo lo consigliamo non soltanto per i denti, ma per la tua salute in generale.
5. Cambia periodicamente lo spazzolino. Quando le setole si piegano non sono più efficaci per la pulizia, tieni sotto controllo il loro stato e sostituisci i tuoi strumenti nei tempi giusti.
6. Fai una pulizia dei denti almeno una volta l’anno. Per quanto a molti possa sembrare inutile e dolorosa, in realtà aiuta a rimuovere ciò che noi non riusciamo a sanare con la semplice igiene orale e se eseguita con regolarità è per nulla dolorosa.
7. Va dal dentista per il controllo annuale, anche due se in famiglia siete predisposti a problemi gengivali e dentali. Le visite ti aiuteranno a monitorare la situazione e intervenire per tempo.
8. Usa il filo interdentale per rimuovere quei residui tra i denti che lo spazzolino non riesce a raggiungere. Le gengive ringrazieranno.
9. Non sottovalutare i sintomi: se accusi sensibilità, dolore, fastidio, non tergiversare. Prenota subito la visita dal dentista ed esegui un controllo
10. Non usare metodi fai da te per sbiancare i denti, alcuni di noi li hanno più gialli per natura. Consulta il tuo medico e valuta le opzioni.
11. Denti storti, sporgenti: a che età intervenire?

I denti dei bambini, sia quelli da latte che quelli permanenti, possono crescere storti.

Molte volte si raddrizzano da soli, altre c’è bisogno di intervenire con l’apparecchio.

Ma come capire quando è il caso di intervenire con un apparecchio dentale?

**Denti da latte storti**

I denti da latte crescono storti abbastanza di frequente, soprattutto ci incisivi. Questo succede perché la dentizione inizia su una gengiva libera, il dente quindi ha largo spazio per crescere e può per questo farlo in maniera non propriamente lineare.

Succede spesso infatti che crescano molto distanziati tra loro, ma in questo caso non è necessario allarmarsi, in quanto si chiudono spontaneamente nel passaggio alla dentatura permanente.

Se invece crescono molto ravvicinati è indice di scarso spazio delle ossa mascellari, e in questo caso il dentista prevederà certamente un trattamento ortodontico.

Sarebbe bene quindi far vedere i dentini prima dal pediatra e in seguito da un odontoiatra pediatrico. In genere la prima visita dentistica si fa all’età di tre anni.

**A quanti anni è meglio mettere l’apparecchio?**
Qualora l’assetto dentale non si corregga autonomamente, è necessario l’intervento ortodontico.
L’età ideale per intervenire è fra gli 8 e gli 11 anni, a volte anche dopo, ma difficilmente prima, in quanto gli incisivi laterali e centrali non sarebbero ancora nel pieno della loro eruzione.
Il trattamento va ovviamente pianificato con cura e attenzione al fine di ottenere i risultati sperati, quindi è importante che il bambino sia controllato non solo dal dentista ma anche e soprattutto a casa, affinché segua la terapia prescritta in maniera scrupolosa.
Il trattamento ortodontico nei bambini può portare molti più risultati di quello sugli adulti. Quest’ultimo infatti può solo spostare i denti, mentre nei bambini si può agire sullo sviluppo delle ossa, pianificando il giusto spazio per i denti permanenti e ridurre al minimo la necessità di un successivo trattamento o peggio di interventi per estrazioni o recuperi.