



CLINICA ODONTOIATRICA
SCHIAFFINO

Il tuo dentista di fiducia



Prevenzione orale da 0 a 120 anni

La Checklist del Sorriso

Guida alle pratiche quotidiane per una prevenzione orale impeccabile

Introduzione alla salute orale

Prendersi cura della propria bocca è fondamentale non solo per mantenere un sorriso esteticamente gradevole, ma anche per assicurare il benessere generale dell'organismo. Una corretta igiene orale quotidiana e controlli regolari, sono essenziali per prevenire le malattie dentali e orali.

Perché è così importante mantenere una buona igiene orale? Non è solo una questione di estetica. **La cura quotidiana dei denti e delle gengive va ben oltre il vantaggio di un sorriso accattivante.** La salute della bocca può influenzare il benessere generale del corpo.

Infiammazioni croniche, infezioni, malattie gengivali e altri problemi orali non solo causano disagio e dolore, ma possono anche essere sintomo o causa di problemi più gravi. Una buona igiene orale contribuisce a prevenire malattie come quelle *cardiovascolari, respiratorie, metaboliche e autoimmuni*, che possono essere esacerbate da una cattiva salute dentale.

Investire nel mantenimento di una buona igiene orale è un passo essenziale, non solo per conservare un aspetto gradevole, ma per preservare e migliorare il proprio stato di salute generale.

Igiene orale quotidiana: un impegno necessario ad ogni età

Principi Generali:

- **Spazzolamento:** è consigliato utilizzare uno spazzolino manuale morbido e sostituirlo ogni 3-4 mesi. La pulizia accurata di tutte le superfici dentali dovrebbe avvenire almeno due volte al giorno per quattro minuti, con tecniche di spazzolamento che garantiscano una pulizia efficace ma delicata su gengive e denti.
- **Dentifricio al fluoro:** l'uso di un dentifricio arricchito con fluoro è importante per rafforzare lo smalto dentale e prevenire la formazione di carie.
- **Utilizzo del filo interdentale e/o degli scovolini interdentali:** imprescindibile ogni giorno per eliminare i residui di cibo e la placca nelle aree meno accessibili allo spazzolino.



Consigli generali per le diverse fasce d'età:

- **Bambini:** iniziare presto a insegnare l'importanza dell'igiene orale personale, con costanza al mattino e alla sera prima di andare a nanna e, quando possibile, anche dopo il pasto di mezzogiorno. Far apprendere la tecnica di spazzolamento più adatta all'età e limitare l'assunzione eccessiva di zuccheri semplici nei cibi e nelle bevande.
- **Adolescenti:** evitare il consumo di tabacco e limitare l'assunzione di bevande zuccherate e acide per prevenire danni a lungo termine, molta attenzione all'igiene orale personale soprattutto ai portatori di apparecchi ortodontici.
- **Adulti:** è essenziale mantenere un'alimentazione equilibrata e controllare la salute orale in periodi di cambiamenti ormonali significativi come la gravidanza e la menopausa, le sedute di detartrasi professionale e i controlli periodici dal proprio dentista e/o igienista dentale di fiducia sono necessari per mantenere il cavo orale in salute per tutta la vita.
- **Anziani:** è importante la cura di denti naturali e protesi, garantendo così non solo la salute orale, ma anche una corretta alimentazione. In questo periodo è importante avere il cavo orale in salute per non aggravare il quadro clinico di alcune patologie in corso come il diabete.



La Checklist del Sorriso over 18

Igiene orale quotidiana: la migliore prevenzione

La migliore prevenzione **in età adulta è creare una routine quotidiana attenta**, che preveda attenzione per l'igiene orale e sane abitudini che possano prevenire infiammazioni o, carie, e tantissimi altri disagi correlati alla salute dentale.

Spazzolamento efficace

- Lo spazzolino è il nostro alleato quotidiano nella prevenzione orale, ma la chiave è saperlo utilizzare correttamente, le setole devono essere sintetiche e medie/morbide.
- Spazzolare i denti almeno, mattina e sera e dopo ogni pasto, per almeno quattro minuti.
- Adottare una tecnica di spazzolamento che includa non solo i denti, ma anche le gengive e la lingua per rimuovere batteri e residui alimentari.
- Al termine dell'igiene orale lo spazzolino va sciacquato, asciugato e ben riposto senza copritestina.

Spazzolino elettrico sì o no?

L'uso dello spazzolino elettrico è spesso raccomandato da molti dentisti come un valido strumento per migliorare l'igiene orale quotidiana.

Ecco alcuni vantaggi e considerazioni riguardo l'utilizzo dello spazzolino elettrico:

1. Rimozione della placca: Spazzolini elettrici, specialmente quelli con testine rotanti-oscillanti, sono efficaci nel rimuovere la placca e ridurre il rischio di gengivite rispetto agli spazzolini manuali. Questo è particolarmente vantaggioso per persone con abilità manuali limitate o che tendono a spazzolare troppo energicamente.
2. Timer integrato: Molti modelli sono dotati di un timer che aiuta a rispettare il tempo raccomandato, garantendo una pulizia più completa e uniforme.
3. Pressione regolata: Alcuni spazzolini elettrici hanno sensori di pressione che avvisano l'utente se sta spingendo troppo forte sulle gengive e sui denti, prevenendo danni causati da spazzolatura eccessiva.
4. Facilità d'uso: Per persone con condizioni che limitano la destrezza, come l'artrite, lo spazzolino elettrico può facilitare molto il mantenimento di una buona igiene orale.



Utilizzo del filo interdentale e/o degli scovolini interdentali:

Impiegare il filo interdentale ogni giorno è essenziale per rimuovere la placca e i residui di cibo dalle aree interdentali, prevenendo così la formazione di carie e malattie gengivali.



Come utilizzare correttamente il Filo Interdentale?

- Scegliere il filo interdentale giusto: Esistono diversi tipi di filo interdentale, inclusi fili cerati e non cerati, oltre a nastri dentali più larghi per chi ha spazi interdentali più ampi. Scegliere il tipo che meglio si adatta alle proprie esigenze è importante: in caso di dubbi si può chiedere un consiglio al dentista o all'igienista dentale di fiducia.
- Tagliare la lunghezza appropriata: Circa 30-40 cm di filo interdentale. Arrotolare il filo interdentale intorno al dito medio di entrambe le mani, lasciando circa 2-3 cm di filo tra le due dita. Tenere il filo teso tra le dita, usando i pollici e gli indici per guidarlo delicatamente tra i denti con un movimento a zig-zag. Non forzate il filo, poiché ciò potrebbe causare danni alle gengive.
- Pulizia: Una volta che il filo è in posizione, occorre curvarlo attorno alla base di ciascun dente, formando una "C" contro il dente. Muovere il filo delicatamente su e giù, pulendo la superficie del dente sotto la linea gengivale. Ricordare di pulire delicatamente sotto le gengive, ma senza forzare troppo per evitare di danneggiarle.
- Ripetizione: Utilizzate una sezione pulita del filo per ciascun dente e ripetete il processo per tutti i denti, inclusi quelli posteriori, che sono spesso trascurati.
- Frequenza: È ideale utilizzare il filo interdentale almeno una volta al giorno, preferibilmente prima di andare a letto, per rimuovere i residui di cibo e la placca accumulata durante il giorno.

Impiegare il filo e/o gli scovolini interdentali come parte integrante della routine di igiene orale quotidiana può fare una grande differenza nella salute complessiva della bocca. Aiuta a prevenire problemi dentali come carie e malattie gengivali, e contribuisce anche a mantenere un alito fresco e a migliorare l'aspetto generale del nostro sorriso.

Collutorio antisettico per brevi periodi:

Integrare l'uso di un collutorio antisettico per 3 giorni al mese può aiutare a ridurre i batteri, migliorare l'alito e proteggere le gengive.

Grazie ai suoi componenti antisettici, il collutorio riesce a raggiungere e pulire anche quelle aree della bocca che lo spazzolino e il filo interdentale possono faticare a trattare efficacemente. Questo è particolarmente vantaggioso per le zone intorno agli apparecchi ortodontici, ponti o corone, dove la placca tende ad accumularsi più facilmente.

Oltre a questi benefici, l'uso periodico del collutorio per pochi giorni consecutivi al mese aiuta a mantenere l'alito fresco e gradevole per tutto il giorno. I principi attivi presenti nel collutorio possono neutralizzare i composti solforati volatili, principali responsabili dell'alito cattivo, lasciando una sensazione di pulizia e freschezza duratura.

Infine, un collutorio di buona qualità può offrire una protezione aggiuntiva alle gengive, rafforzando le difese naturali della bocca contro le infezioni e riducendo il rischio di infiammazioni gengivali. In questo modo, il collutorio non solo migliora la salute orale, ma contribuisce a mantenere il tessuto gengivale sano e forte, prevenendo il sanguinamento e altri problemi associati alle gengive infiammate.

Incorporare il collutorio nella routine di igiene orale è quindi un passo semplice ma efficace per migliorare la salute della bocca nel suo complesso, rendendo la cura quotidiana più completa e rinforzando le pratiche di prevenzione, ricordatevi che se è un collutorio antisettico va utilizzato solo per brevi periodi, chiedete consiglio al vostro dentista e/o igienista dentale di fiducia.





Dentifricio al fluoro

L'uso di un dentifricio arricchito con fluoro è consigliato per rafforzare lo smalto dentale e prevenire la formazione di carie.

L'utilizzo di un dentifricio arricchito con fluoro si rivela essenziale nella cura quotidiana della salute orale, grazie al suo ruolo cruciale nel rafforzare lo smalto dentale e prevenire la formazione di carie. Il fluoro, un minerale naturale, ha la capacità di reintegrare i minerali persi dalle superfici dei denti a causa degli attacchi acidi prodotti dai batteri della placca. Questo processo, noto come remineralizzazione, non solo ripara lo smalto inizialmente danneggiato ma lo rende anche più resistente agli attacchi acidi futuri.

Quando si usa regolarmente, il dentifricio al fluoro agisce formando una barriera protettiva attorno ai denti, riducendo significativamente la possibilità che i batteri e gli acidi possano erodere lo smalto. Questo effetto protettivo è particolarmente importante non solo per i bambini, nei quali lo smalto dei denti nuovi è più morbido e vulnerabile, ma anche per gli adulti, dove la prevenzione della carie rimane una priorità per mantenere una bocca sana.

Oltre a proteggere lo smalto, l'uso di dentifricio al fluoro aiuta a combattere le gengiviti e altre condizioni orali che possono portare a complicazioni più serie, come la malattia parodontale. Il fluoro può aiutare a ridurre l'accumulo di placca e a limitare la sua capacità di produrre acidi dannosi, contribuendo così a mantenere le gengive sane.

L'importanza delle visite di controllo regolari per la prevenzione orale

Una delle ragioni più importanti per **visitare il dentista con regolarità è la prevenzione**. Durante ogni visita, il dentista esamina attentamente la bocca per rilevare *segni precoci di carie, malattie gengivali e altre patologie orali* che potrebbero non essere evidenti a un occhio inesperto.

La capacità di identificare questi problemi in uno stadio iniziale è cruciale per intervenire tempestivamente, evitando trattamenti più complessi e costosi in futuro.

Mai considerato quanto tempo e disagio potreste risparmiare grazie alla diagnosi precoce e a una buona prevenzione?

La prevenzione e la cura quotidiana sono i pilastri su cui si fonda la salute orale. Affidarsi a professionisti esperti e attrezzati è essenziale per ogni fase della vita. L'investimento in una corretta igiene orale è un investimento nella salute generale.

Hai dubbi o domande? Non esitare a contattarci

 02 924 0287 | 366 821 3408

 segreteria@clinciaschiaffino.it

Seguici su Instagram

Lascia una recensione



CLINICA ODONTOIATRICA
SCHIAFFINO

Il tuo dentista di fiducia

 www.clinicaschiaffino.it

 P.zza Matteotti, 3
20063 Cernusco Sul Naviglio (MI)