

SALUTE ORALE

Invecchiare con... mordente

Masticando e mordendo si allenano i muscoli masticatori e si favorisce una buona salute orale. (Foto: Fotolia)



Un numero sempre maggiore di persone anziane ha i denti sani. Per mantenerli tali, però, anche nella terza età bisogna averne cura, perché una dentatura sana aumenta la qualità di vita. Ad ogni modo, a tutte le età conviene curare i propri denti!

Alcune malattie del cavo orale sono più frequenti tra le persone anziane. Spesso, con il passare degli anni, le gengive tendono a ritrarsi, lasciando esposti i colletti del dente e quindi aumentando il rischio di carie del colletto. Le persone anziane, inoltre, hanno una maggiore predisposizione alle parodontiti, ossia alle infiammazioni dell'apparato di sostegno dei denti, che possono portare alla perdita dei denti stessi. Queste malattie si possono prevenire curando l'igiene orale, seguendo una dieta sana e usando

i fluoruri. Senza dimenticare che una buona salute orale ha un effetto benefico anche sullo stato di salute generale. Da alcuni studi risulta, infatti, che vi sono correlazioni tra le parodontiti e le malattie cardiocircolatorie e tra le parodontiti e il diabete.

>> Continua a pagina 2

> 18,88 Il dente di squalo più lungo che sia mai stato trovato fino a oggi è lungo 18,88 centimetri. Si tratta del dente di un megalodonte, una specie ormai estinta di squali. Le dimensioni di questi denti fanno supporre che l'animale potesse avere un'apertura mascellare superiore ai due metri. Il morso di un megalodonte – che con ogni probabilità si cibava di cetacei – era dieci volte più potente di quello di uno squalo bianco.

Un bel sorriso non ha età

Avere denti sani nella terza età è sinonimo di qualità di vita. Chi ha regolarmente cura dei propri denti e delle protesi dentarie evita i dolori ai denti, le lesioni provocate dalle protesi e le gengiviti. Con una dentatura sana, le persone anziane possono gustare i cibi, restare sane più a lungo e rimanere in salute. Una buona igiene orale permette inoltre di avere una dizione migliore e una maggiore autostima, il che si ripercuote anche sulla vita sociale: chi sta bene e non ha dolori fa meno fatica ad avere contatti sociali e non si sente solo.

In linea di principio, l'igiene orale delle persone anziane non è diversa da quella delle persone più giovani. Ciononostante, a volte le persone in avanti con gli anni fanno fatica a usare lo spazzolino perché non riescono più a impugnarlo correttamente o hanno una mo-



Uno spazzolino elettrico facilita l'igiene quotidiana dei denti.
(Foto: iStockphoto.com)

bilità ridotta. In questi casi si può per esempio ricorrere agli spazzolini con un'impugnatura più grossa, agli ausili per impugnare lo spazzolino o agli spazzolini elettrici. Anche nella terza età occorre prendersi il tempo necessario per l'igiene orale. E chi fatica a stare in piedi a lungo può lavarsi i denti da seduto.

Igiene di corone, ponti e impianti

Oltre ai denti, bisogna avere particolare cura anche delle protesi dentarie. In caso contrario, si forma una patina batterica che può danneggiare i denti naturali, il parodonto o le mucose.

Le corone, i ponti e i monconi degli impianti vanno puliti con particolare attenzione. Lo stesso vale per gli spazi tra i denti naturali e quelli artificiali, dove si possono annidare i resti di cibo che favoriscono l'insorgere della carie e delle parodontiti. In questi casi risultano particolarmente utili il filo interdentale e gli spazzolini interdentali.

Le protesi amovibili vanno pulite, con un apposito spazzolino e un gel, ogni volta che si lavano i denti. Le persone che portano una protesi totale dovrebbero pulire i punti su cui poggia la protesi con uno spazzolino morbido. In caso di dubbi sulla corretta pulizia e conservazione delle protesi, rivolgetevi al vostro dentista SSO di fiducia!

Bere molto

Invecchiando, la sensazione di sete diminuisce. Chi beve poco produce meno saliva e tende maggiormente a soffrire di secchezza del cavo orale. La saliva facilita la masticazione e la deglutizione dei cibi e mantiene sani il cavo orale e i denti. La saliva, infatti, ha un effetto antibatterico, neutralizza gli acidi e remineralizza lo smalto dentario. Inoltre, favorisce l'eliminazione dei resti di cibo e funge da lubrificante per le protesi.

Va comunque detto che la secchezza del cavo orale non è unicamente dovuta a un consumo insufficiente di liquidi, ma spesso anche agli effetti collaterali di malattie e medicinali. In caso di salivazione insufficiente è importante prestare particolare attenzione all'alimentazione: evitando cibi contenenti zuccheri e acidi, si preven- gono le affezioni dentali.

Masticare a lungo

I problemi ai denti e alle gengive o le protesi dentarie instabili spingono molte persone anziane a consumare prevalentemente cibi morbidi. Tuttavia, masticando e mordendo si favorisce una buona salute orale. Chi mangia regolarmente verdura cruda o pane integrale, allena i propri masseteri, ossia i muscoli masticatori. Quindi, chi soffre di problemi di masticazione dovrebbe consultare il proprio medico dentista prima di optare per un'alimentazione a base unicamente di cibi morbidi.

Sottoporsi regolarmente a visite di controllo

Con il passare degli anni, molte persone tendono a spostarsi meno e quindi vanno più raramente dal dentista. Sottoporsi regolarmente a visite di controllo dal dentista conviene a tutte le età: grazie a questi controlli si preven- gono le carie, le parodontiti e le malattie correlate a tali problemi. Una visita dal medico dentista non è opportuna solo a fini preventivi. Anche in caso di problemi con le protesi dentarie è meglio rivolgersi per tempo al proprio dentista, che con pochi accorgimenti è in grado di ovviare ai problemi dovuti ai punti di pressione o alle infiammazioni. Se un paziente fatica a raggiungere lo studio medico dentistico e non può farsi accompagnare, può far capo alle offerte di trasporto, come il servizio proposto dalla Croce rossa svizzera.

Pazienti anziani?

Il «Manuale d'igiene orale», edito dalla SSO, si rivolge al personale curante e fornisce informazioni e consigli utili su come mantenere e promuovere la salute orale di anziani, malati cronici e disabili.

Per soli 10 franchi, lo Shop della SSO vi invierà due copie di questa pubblicazione (031/310 20 81, info@sso.ch).



L'estrazione a scopo preventivo dei denti del giudizio è consigliabile prima dei 25 anni. (Foto: Fotolia)

AFFEZIONI DENTALI

I denti del giudizio vanno proprio tolti?

I denti del giudizio possono provocare non pochi problemi: è possibile che si incuneino, che si infiammino o che non abbiano posto a sufficienza nell'osso, causando così dolori di deglutizione, di dizione e di masticazione. Tuttavia, non sempre vanno tolti.

I denti del giudizio sono un retaggio del passato. Il viso dei nostri antenati, infatti, aveva un aspetto diverso dal nostro: la loro bocca era più sporgente e la mandibola più lunga. Nella bocca degli uomini preistorici c'era tranquillamente posto per 32 denti, ma con il passar del tempo la mascella umana si è ritratta, mentre il numero dei denti è rimasto costante. Di conseguenza, spesso i denti che spuntano per ultimi, ossia i denti del giudizio, non hanno spazio a sufficienza.

Estrazione a scopo preventivo

La maggior parte dei denti del giudizio vengono estratti molto presto per evitare che causino problemi. Spesso è meglio correre il rischio di affrontare le eventuali complicazioni di un'operazione piuttosto che i dolori provocati dal dente stesso.

È preferibile estrarre i denti del giudizio a scopo preventivo prima dei 25 anni.

A questa età, infatti, il rischio di danneggiare un nervo è minore. Inoltre, l'estrazione è facilitata dal fatto che generalmente le radici non sono ancora completamente sviluppate.

Non sempre, però, occorre estrarre i denti del giudizio. Se hanno spazio a sufficienza e se si possono pulire facilmente, si possono lasciare dove sono. In caso contrario, è invece opportuno procedere all'estrazione a scopo preventivo.

Perché estrarre un dente del giudizio?

Un dente del giudizio può causare diversi problemi. Se, per esempio, non ha abbastanza spazio, può spuntare storto, danneggiando la mascella o la mandibola e i denti adiacenti o provocando malposizioni con una conseguente riduzione della funzione masticatoria.

Spesso i denti del giudizio sono talmente vicini ai denti adiacenti da ren-

dere impossibile una pulizia accurata, con il rischio che si formi una carie. Lo spazio tra la corona del dente e l'osso della mascella o della mandibola è un ricettacolo ideale per i batteri. Se i denti non vengono puliti accuratamente, i batteri si moltiplicano indisturbati e provocano infezioni e gravi infiammazioni. Nel peggiore dei casi, nei tessuti si può depositare del pus, che crea un ascesso e provoca non solo forti dolori, ma può anche avere ripercussioni sullo stato generale di salute del paziente.

Nei tessuti che circondano la corona del dente del giudizio si possono formare delle cisti. Queste cavità piene di liquido possono, a loro volta, danneggiare i nervi e aggredire l'osso; in casi più rari, l'osso della mandibola o della mascella può frantumarsi o rompersi.

I rischi dell'operazione

L'estrazione di un dente del giudizio è l'intervento chirurgico eseguito più frequentemente dai dentisti e, nella maggioranza dei casi, non presenta complicazioni. Sussistono tuttavia alcuni rischi, quali la possibilità di ledere dei nervi. I dentisti SSO sono consapevoli di questi rischi e sono in grado di valutarli sulla base di una radiografia. Se reputano il caso complicato, il paziente viene mandato da un dentista specializzato in chirurgia orale.

Quando spuntano i primi dentini

Quando i denti da latte tagliano le gengive dei loro bimbi, molti genitori usano dei gel per la dentizione che però, possono contenere anestetici e risultare quindi pericolosi per i bambini. Attenzione anche ai globulini omeopatici: spesso contengono lattosio e possono provocare la carie. Preferite gli anelli di gomma da mordere, del pane raffermo o della verdura!

I rischi per i diabetici

I diabetici corrono un notevole rischio di perdere i denti perché sono colpiti in misura maggiore dalle affezioni all'apparato di sostegno dei denti (parodontiti) rispetto a chi non soffre di diabete. Per questo motivo, i diabetici dovrebbero avere particolare cura della loro igiene orale e farsi controllare regolarmente il parodonto.

Il gioco della SSO argoviese

Con il gioco online «Bruno Bürste» («Bruno Spazzolino»), i giocatori raccolgono punti pulendo il maggior numero di denti, evitando i diavoletti dei denti e rispondendo correttamente a domande sull'igiene orale. Chi è su Facebook può accedere al gioco dalla pagina della sezione argoviese della SSO.

No al bleaching in gravidanza

Le donne incinte dovrebbero rinunciare al bleaching, visto che le loro gengive risultano sensibili e spesso si infiammano. I dentisti SSO consigliano loro invece un'accurata pulizia dei denti. Con una buona igiene orale, infatti, si prevengono le gengiviti che possono mettere in pericolo la salute del nascituro.

Otturazione con cera di api

I denti venivano riparati già all'età della pietra. In Slovenia, infatti, è stato ritrovato un dente risalente a 6'500 anni fa che presentava un'otturazione fatta con cera di api. Nel caso in cui l'otturazione sia stata fatta quando il soggetto era in vita, si tratterebbe dell'esempio più antico di intervento per ridurre il dolore.

Per ulteriori informazioni su questi temi: www.sso.ch

Longevità degli impianti dentali

Un recente studio condotto dall'università di Berna dimostra che il 97% degli impianti dentali durano più di dieci anni e che le complicazioni sono meno frequenti di quanto si supponesse in passato.

Gli impianti dentali hanno rivoluzionato la medicina dentaria. Oggi, grazie a queste radici dentali artificiali, è possibile fissare le protesi nell'osso mascellare o mandibolare e colmare i dialemi, ossia gli spazi tra un dente e l'altro. Questi interventi, però, non sono esenti da complicazioni.

La perimplantite

La perimplantite è un'affezione che colpisce i tessuti che circondano l'impianto. È simile alla parodontite (l'affezione dell'apparato di sostegno dei denti) in una dentatura naturale: i batteri provocano un'infiammazione del tessuto circostante l'impianto e aggrediscono l'osso. Nei pazienti fumatori il rischio di una perimplantite è maggiore. Nei

casi più gravi, la vite diventa visibile e tutto l'impianto deve essere sostituito. Lo studio condotto dall'università di Berna dimostra comunque che la perimplantite è meno frequente di quanto supposto in passato.

L'importanza di una buona igiene orale

Chi ha un impianto dentale può dare un contributo essenziale alla durata dell'impianto stesso: con una buona igiene orale e visite regolari dall'igienista dentale (da una a due volte all'anno) si evita che sugli impianti si formino dei depositi. Grazie a visite di controllo periodiche dal dentista SSO è inoltre possibile diagnosticare e curare per tempo eventuali gengiviti.

