



L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE

Le malattie dei denti e delle gengive possono originare ripercussioni a livello dell'intero organismo, mantenere quindi una bocca sana e ordinata, è un buon presupposto per prendersi cura di sé. Per chi invece ha eseguito dei lavori odontoiatrici è la condizione fondamentale per farli durare il più a lungo possibile.

UNA CORRETTA IGIENE ORALE

Una corretta igiene orale, un'alimentazione sana e varia, unitamente a controlli periodici dall'odontoiatra, sono i presupposti fondamentali per eseguire una corretta prevenzione. Lavarsi i denti dopo ogni pasto è fondamentale per ridurre il numero di batteri responsabili della carie e delle malattie gengivali. Parimenti, è necessario spazzolare la lingua sulla quale, tra le papille, si possono sviluppare colonie batteriche spesso responsabili di alitosi; da ciò l'importanza di osservare una corretta igiene della bocca prima possibile.

STRUMENTI:

Lo spazzolino è lo strumento principale per l'igiene orale quotidiana. E' importante scegliere uno spazzolino comodo da impugnare e con la testina piccola per arrivare comodamente in tutti i settori della bocca.

I denti devono essere lavati perfettamente su tutte le superfici, anche quelle più nascoste. Le setole devono essere sintetiche, non troppo dure, con le punte arrotondate. Ottimo lo spazzolino elettrico a testina tonda con movimenti rotatori orari/antiorari pulsati! Lo spazzolino va sostituito spesso: dopo circa 2 mesi di utilizzo l'efficacia si riduce drasticamente.

Bisogna spazzolare i denti almeno 2 volte al giorno (mattino e sera).

Usare filo interdentale e scovolino

La pulizia della bocca non è sufficiente se, almeno due volte al giorno, non si puliscono anche gli spazi tra i denti difficilmente raggiungibili con lo spazzolino.

Strumenti ideali per fare questo sono il filo interdentale e lo scovolino.

... e se le gengive sanguinano?

Le gengive sane hanno un colorito rosa e una consistenza duro-elastica, non sanguinano allo spazzolamento e formano archi regolari intorno ai denti. Se sanguinano e sono gonfie siamo in presenza di una gengivite ed è importantissimo spazzolare i denti anche in presenza di sanguinamento o dolore: non rimuovere i batteri fa aumentare l'infiammazione e con essa il sanguinamento e il dolore. E' consigliato recarsi presso lo studio per una visita di controllo.



I DENTI DEI BAMBINI:

La prevenzione nei bambini è fondamentale per ridurre od evitare problemi futuri

Si pratica con l'insegnamento di una corretta igiene orale e con controlli precoci e periodici dall'odontoiatra al fine di intercettare e curare eventuali anomalie di crescita o sviluppo dell'apparato maxillo facciale.



IGIENE ORALE

Fin dalla nascita è buona abitudine pulire delicatamente con una garza bagnata le gengive e il dorso della lingua del bambino dopo ogni poppata. Con la comparsa dei dentini da latte si sostituirà la garza con uno spazzolino di piccole dimensioni. Quando il bambino inizierà a voler fare da solo, lasciategli lo spazzolino per giocare: abituato a vedere i genitori lavarsi i denti saprà già a cosa serve e come si usa. Dopo il gioco il genitore provvederà a lavare bene i denti al bimbo fino a quando, crescendo, diventerà autonomo.

I denti vanno lavati possibilmente dopo ogni pasto. E' necessario uno spazzolino di forma adeguata, con una testina piccola per poter arrivare anche nei settori più nascosti della bocca. Il dentifricio non è indispensabile; se il bambino lo richiede, compratene uno a base di fluoro e usatene pochissimo in quanto la maggior parte viene inghiottito.

CONSIGLI UTILI:

ecco poche e semplici cose che un genitore deve conoscere per far crescere i propri figli con denti sani e forti.

- 1) Iniziate a portare il bambino dal dentista verso i 4 anni: il dottore e l'igienista gli insegneranno le giuste metodiche di spazzolamento
- 2) Lasciate che il bambino scelga il suo spazzolino. In commercio esistono vari spazzolini colorati per i bambini, anche elettrici. L'importante è che abbiano setole morbide e testina piccola.
- 3) Non è necessario usare il dentifricio; se il bambino lo richiede compratene uno per bambini a base di fluoro.
- 4) Mettete uno spazzolino del bambino in ogni bagno della casa.
- 5) Giocate con loro fingendo di lavare i denti delle loro bambole e dei loro "pupazzi", questo rinforza l'idea che pulire i denti è importante.
- 6) Premiate i loro sforzi per lavarsi i denti e complimentatevi per i risultati raggiunti.
- 7) "NON DIRE MAI: LAVATI I DENTI E POI VAI A LETTO." Ai bambini non piace andare a dormire e la pulizia dei denti associata a questo la fa diventare una cosa negativa. Meglio dire: "LAVATI I DENTI E POI VEDI 5 MINUTI DI CARTONI ANIMATI", oppure "POI TI LEGGO UNA STORIA" etc., così si associa tale azione ad un premio.
- 8) Fate sì che i vostri figli vi vedano mentre vi lavate i denti ed usate il filo interdentale ogni giorno: i bambini fanno quello che noi facciamo più di quello che noi gli diciamo di fare.