

La giornata della prevenzione dentale

Prendersi cura dei denti ogni giorno seguendo 10 regole

Nel mondo, il 90% delle persone ha problemi di salute orale; anche in Italia bambini e adulti trascurano ancora troppo l'igiene della bocca. Lo hanno ricordato i **dentisti dell'Andi** il 20 marzo, in occasione della Giornata mondiale della prevenzione dentale. «Festeggia il tuo sorriso sano» è stato lo slogan di questa edizione promossa dalla Fdi World Dental Federation. Fra le iniziative per la salute orale, il 17 maggio con l'Oral Cancer Day i **dentisti Andi** scenderanno nelle piazze italiane per incontrare e sensibilizzare la popolazione sul tumore del cavo orale e apriranno i loro studi per visite gratuite per un mese, fino al 19 giugno. Attraverso il Mese della prevenzione dentale, di cui quest'anno si celebra la 34esima edizione, è stata spiegata agli italiani l'importanza di lavarsi i denti almeno due volte al giorno ed è stata data la possibilità di effettuare visite preventive di controllo gratuite una volta l'anno. Ecco le 10 tappe per una corretta prevenzione della salute orale: Lavare i denti tutti i giorni e almeno due volte al giorno: mattina e sera, dopo i pasti, il lavaggio dei denti diventa la principale misura di prevenzione. Usare una pasta dentifricia contenente fluoro o altre sostanze in grado di prevenire la carie. Usare il filo interdentale almeno una volta al giorno: aiuta nella rimozione di

residui alimentari negli spazi ove è più difficile l'azione dello spazzolino da denti. Controllare lo stato dei tessuti circostanti il dente: un sanguinamento o una riduzione dell'altezza delle gengive intorno ad uno o più denti può essere legato a uno stato di infiammazione gengivale. Recarsi regolarmente dal **dentista** ogni sei mesi per un controllo odontoiatrico: è la misura più efficace per scoprire immediatamente nuove carie dentali, trattarle prima che si approfondiscano e controllare lo stato di salute dei tessuti di sostegno del dente.

Eseguire una seduta di igiene orale professionale ogni sei mesi: il tartaro non favorisce la buona salute orale. Non fumare: il fumo danneggia gravemente anche i tessuti della bocca e del viso. Fare attenzione all'alimentazione: una dieta densa di sostanze zuccherate, e ripetutamente assunte, può provocare maggiore rischio di carie dentale. La mamma è la principale fonte di passaggio di placca batterica nella bocca del bambino. Per evitare che il piccolo possa sviluppare precocemente una placca batterica capace di indurre carie, la mamma deve avere una bocca sana oppure evitare di assaggiare i cibi prima di porgerli al bambino utilizzando le stesse posate. Evitare il contatto prolungato fra cibi o bevande o farmaci zuccherati e i denti: aumenta gravemente il rischio di carie.

