

una bocca sana: un tesoro prezioso

Un recente sondaggio ha rilevato che il 60% degli italiani non ha effettuato nell'ultimo anno una visita di controllo dal proprio dentista.

Del resto, in questo clima di austerità finanziaria, la maggior parte delle famiglie ha operato dei tagli: meno abbigliamento, meno ristoranti, zero spazio al superfluo e ovviamente, se i denti non fanno male, perché andare dal dentista a spendere soldi?

sorrisi splenDENTI

Brunella

Per risparmiare. Questa è la risposta giusta, perché in realtà sono le cure complesse a richiedere un investimento economico importante. Cure che si possono evitare con un'attenta prevenzione, prendendosi cura periodicamente della propria igiene orale.

Questo numero vuole perciò sottolineare come l'esperienza dal dentista non è solo legata alla cura di un problema importante, innescato da una carie o da una malattia parodontale, non è semplicemente finalizzata a riallineare i denti con l'apparecchio. La visita dal dentista può e dovrebbe essere soprattutto di controllo, per valutare correttamente e riconoscere in modo tempestivo i sintomi, altrimenti trascurati, di patologie anche gravi che riguardano sia i denti che le gengive. Per questo la prevenzione, a cominciare dall'uso corretto dello spazzolino, per proseguire ad esempio con la fluoro profilassi, insieme alle visite di controllo sono lo strumento che vi consente di mantenervi in salute ed anche di risparmiare sulle cure complesse e più costose del dentista.

Insomma è primavera, fate entrare un raggio di sole anche sul vostro sorriso e su quello dei vostri piccoli. Una bocca sana è soprattutto bella, come un prato fiorito e profumato su cui volano farfalle. **Annalisa Bottega**

in questo numero

prevenzione = risparmio

nemica placca amico spazzolino
i consigli dell'esperto

fluoro sì... fluoro no quando e come usarlo

sguardo assente, umore variabile come il tempo
...e bocca infiammata la gengivite nella crescita

i dentini a pois i batteri anti carie

la fatina dei denti

tra ricordi d'infanzia, leggende e cartoni
LEONARDO La formula matematica del sorriso perfetto
la limatura rituale • a proposito di collutorio

barzellettiamo

I denti sembrano lisci, ma non lo sono. Al microscopio infatti, lo smalto appare pieno di piccole "rughe" che favoriscono l'attacco del nemico numero uno dei nostri denti: la placca batterica.

La placca è una patina trasparente costituita da milioni di batteri che, se non viene regolarmente rimossa, può causare carie e gengiviti. Inoltre, con la deposizione di calcio e di fosfati, questa patina si trasforma in tartaro.

La carie si forma quando i batteri della placca liberano alcuni enzimi che trasformano in acidi gli zuccheri contenuti negli alimenti. Questi acidi attaccano il duro smalto dei denti, aprendo la via alla carie che all'inizio è invisibile ma che, se non viene curata in tempo, forma una cavità che causa dolore e la distruzione progressiva del dente.

Il modo migliore per prevenire carie ed infiammazione alle gengive, è l'eliminazione della placca batterica con l'uso corretto e costante di uno spazzolino da denti adeguato alle specifiche esigenze di dentizione e sviluppo. Lavarsi i denti non è difficile, ma è fonamen-

tale la giusta tecnica. Ecco alcuni consigli:

- usare una piccola quantità di dentifricio (3-5 mm), meglio se al fluoro
- inclinare la testa dello spazzolino di 45° rispetto alla superficie del dente. Appoggiare le setole sul bordo gengivale, imprimendo dapprima un movimento rotatorio e poi verticale dalla gengiva al dente (dal rosso al bianco)
- ripetere l'operazione sia per le superfici esterne che per quelle interne. Per la parte interna dei denti frontali, tenere lo spazzolino in posizione verticale
- pulire le superfici masticatorie con un movimento delicato in avanti e indietro
- poiché la placca si forma ovunque, è importante spazzolare anche la lingua.

nemica placca amico spazzolino

Per finire, una pulizia ottimale dei denti dovrebbe idealmente durare sei minuti (tre per arcata), ma mai meno di tre minuti complessivamente. È consigliabile lavarsi i denti dopo ogni pasto e comunque sempre prima di andare a dormire.



fluoro sì...fluoro no?

Spesso mi sento rivolgere tale quesito. Secondo le linee guida per la salute orale del Ministero del welfare, la fluoro profilassi domiciliare con prodotti di varie formulazioni, quali gocce o compresse, deve essere effettuata in tutti i bambini da quando si termina l'allattamento al seno fino ai sei anni.

Il fluoro infatti è l'unico elemento in grado di contrastare l'insorgenza della carie; il suo meccanismo di azione si esplica per lo più a livello topico: lo smalto dei denti è costituito da cristalli di idrossiapatite che per sostituzione dei gruppi idrossidi con ioni fluoruro diventano di fluoroapatite. Quest'ultima risulta, da studi scientifici ormai accreditati, molto meno cariorecettiva. Ecco perché si consiglia la fluoro profilassi topica professionale alla poltrona, effettuata anche dopo i sei anni fino a che il dentista ritenga il paziente in grado in modo autonomo ed efficace di lavare i denti con un dentifricio adeguatamente fluorato.

**Perché i dentisti
sono come bambini?
Perché hanno sempre
le mani in bocca**

Per quanto riguarda l'assunzione di fluoro tramite l'acqua del nostro territorio ed i cibi, è bene dire che le tracce di tale elemento in essi contenute è talmente esigua da non suscitare nessun problema. Io stessa tramite il laboratorio Galeno ho fatto analizzare la nostra acqua potabile: il contenuto di fluoro riscontrato è inferiore a 0,20 mg/l. Pertanto il pericolo di una fluorosi, cioè un'eccessiva assunzione di fluoro è veramente difficile. Addirittura anche un sovradosaggio accidentale con gocce o compresse è completamente annullato dalla successiva ed immediata assunzione di latte, che dissipa subito l'effetto del fluoro. Pertanto è assurda l'assunzione della pastiglie o delle gocce di fluoro nel biberon del latte quando i bimbi sono piccoli, a meno che non si utilizzino le gocce solide la cui formulazione è compatibile con il latte. Dato che come qualunque altra sostanza anche il fluoro potrebbe avere effetti collaterali, oggi noi dentisti pediatrici cerchiamo di personalizzare la fluoro profilassi, individuando i bambini più cariorecettivi che per predisposizione genetica, cattive abitudini igieniche ed alimentari e per poco controllo genitoriale, sono meno protetti. Ci proponiamo inoltre di intercettare precocemente la malattia dando maggiori informazioni su tutti gli elementi che contribuiscono alla formazione del processo carioso; non dimentichiamo che la carie è una malattia multi fattoriale. Pertanto fluoro sì e non solo, ma sempre sotto stretto controllo odontoiatrico.

Katiuscia Menna



Martina Salvatore

Tha vinto il mal di denti!

Un giorno, di notte, mi sono svegliata per un forte mal di denti! Che noia! La mamma dopo avermi portato da altri dottori, mi ha fatto visitare dalla dottoressa Katuscia. Dopo una bella foto, dice alla mamma che i miei dentini di dietro erano cariati, ma non mi ha rimproverato perché non era colpa della caramella! Tha detto che erano carie meccaniche. Mi ha fatto fare degli esami del sangue (tiride e sialicemia), ma era tutto OK; dopo ho iniziato

a curarli con le "cuffette" (exone terapia). Se mia cavia erano un po' cattive e le cuffette non sono bastate. Katuscia, visto che il mal di denti era fortissimo, ha dovuto usare il trapano e la mascherina (sedazione cosciente) e un giorno anche la siringa per addormentarmi bene il dente.

La mamma dice che sono stata bravissima perché di quattro anni avevo già "dentalizzato" due denti e la dottoressa mi ha chiamato SUPERAMPIGESSA!

Ora i miei dentini sono sempre controllati e non ho più male. Ogni volta

che vedo, Katuscia mi dà sempre una pallina colorata e non vedo l'ora di andarci perché mi diverte!

Allegra ✨
(14 anni)
mexico

sguardo assente

e... umore variabile come il tempo
bocca infiammata!

Ebbene sì, sono tutti sintomi della cosiddetta pubertà, un'ondata d'urto che invade i nostri figli e li proietta lontano da noi. È un periodo che va dagli 11 ai 18 anni, con una certa precocità nelle femmine, coinvolge e stravolge l'intero equilibrio corporeo e psicologico.

Tali trasformazioni si riscontrano anche in bocca, ma diventano evidenti solo nel momento in cui sorge il "problema: la gengivite". Essa è un'infezione della gengiva dovuta a un sovraccarico ormonale estro-progestinico che si registra proprio in questo periodo particolare della crescita.

La gengivite si distingue in:

1. LIEVE: appare una tumefazione localizzata dei tessuti gengivali;
2. MEDIA: è presente un arrossamento evidente delle gengive, gonfiore e sanguinamento allo spazzolamento;
3. GRAVE: è presente un significativo gonfiore dei tessuti ed un forte sanguinamento anche spontaneo.



Giuditta De Donatis

Uno scheletro va dal dentista e questi dopo un'attenta visita esclama: «Mah, i denti vanno bene... sono le gengive che mi preoccupano».

In caso di prolungata infiammazione, si può avere l'insorgenza di una patologia più seria conosciuta come parodontite giovanile nella quale sono coinvolte oltre alle gengive anche le strutture più profonde di sostegno al dente, come osso e legamento parodontale. L'aspetto del cavo orale presenta una gengiva retratta con manifestazioni tipo "allungamento di tutto il dente" con più o meno esposizione della radice.

Alla luce di ciò, la diagnosi precoce è importante per il successo del trattamento di queste infiammazioni. Può essere d'aiuto fare anche un'indagine familiare per vedere se c'è una qualche predisposizione genetica alla parodontite, ma il passo più importante sicuramente è quello di stabilire buone abitudini di igiene orale con il vostro bambino.

Le misure preventive per mantenere una buona salute orale si possono riassumere nell'abituare fin da piccolo il vostro bambino all'uso prima dello spazzolino e poi del filo interdentale, al fine di evitare un accumulo eccessivo di placca, e nel fare periodiche sedute di controllo.

In questo modo i vostri figli avranno un sorriso sano e forte che li aiuterà a rafforzare la fiducia e l'autostima.

Valentina Menna

i dentini a pois

Finalmente i miei denti sono bianchi e splendenti! Anche se sono ancora un po' pigra nell'usare lo spazzolino e la mamma spesso mi urla: - Maria Chiara lavati i denti...

Per molto tempo infatti, da quando avevo circa due anni, i miei dentini da latte hanno iniziato ad avere dei piccoli puntini neri, proprio brutti. Eppure non sono mai stata golosa né di caramelle, né di dolci in generale e i miei genitori mi pulivano la bocca persino con delle garzine imbevute di acqua e bicarbonato, ma niente. Quando sembrava che le macchie fossero andate via, dopo qualche settimana ricomparivano, specialmente sui colletti. Poi, ormai avevo sette, otto anni, la mamma mi ha portato dalla dottoressa Katiuscia per un semplice controllo. Dopo una bella chiacchierata e un'accurata pulizia la dentista ha esclamato: - Sei proprio fortunata ad avere questi puntini neri, perché io li posso facilmente togliere con i miei attrezzi, ma sarà molto difficile che in futuro ti curerò una carie!

La dottoressa mi ha spiegato che era un batterio che viveva nella mia bocca a colorare i miei dentini, perché rilasciavano residui di ferro, ma che questi streptococchi non vanno per niente d'accordo con quelli "mutans" che provocano le carie. Cioè se c'erano i miei, difficilmente potevano abitare gli streptococchi veramente cattivi e dannosi. E poi, Katiuscia ha aggiunto che con i denti permanenti le cose sarebbero andate meglio e i puntini neri avrebbero potuto anche sparire.

Previsione azzeccata: adesso ho undici anni, i miei denti sono bianchi e per fortuna fin'ora ho fatto solo qualche pulizia, la profilassi del fluoro e le sigillature. Insomma, quasi quasi devo ringraziare quegli streptococchi brutti ma buoni.

Maria Chiara Di Martino

la fatina dei denti

tra ricordi d'infanzia, leggende e cartoni

Confessate! Lettori grandi e piccini che sfogliate queste pagine colorate: dite la verità, chi di voi non ha nascosto, almeno una volta nella vita, un dentino da latte sotto un bicchiere o sotto il cuscino per trovare l'indomani delle monete?

In quasi tutto il mondo, i denti da latte che cadono diventano protagonisti di un piccolo rituale, probabilmente perché segnano un passaggio importante nella crescita dell'individuo. In più, il bambino, a cui è appena caduto il dente e che spesso piagnucola per quel pochino di sangue perso e per il lieve fastidio, sorride subito al pensiero della ricompensa ed è affascinato dall'idea che il suo minuscolo incisivo possa essere prezioso per altri.

In alcune culture il dente caduto va nascosto nella tana di un serpente o di un topo, per impedire che una strega lo trovi e lo usi. In altre, i bambini buttano il dente in un falò, per poi recuperare le monete dalle ceneri quando si sono raffreddate. Comunque vada la storia, protagonisti assoluti del furto e del dono sono il topolino oppure la fatina dei denti.

Proprio a quest'ultima è stata dedicata una parte importante nel nuovo lungometraggio animato targato DreamWorks, che in Italia è uscito lo scorso novembre col titolo *Le cinque leggende*. L'autore, William Joyce, ha scritto una collana di libri per bambini dove cinque tra le più iconiche figure dell'infanzia si alleano tra loro per sconfiggere nemici e difendere l'innocenza dei bambini. Questi nuovi "supereroi" animati in qualche modo li conosciamo già, ma non ci sono mai stati presentati così! Dopo **Nord** (Babbo Natale) e **Calmoniglio** (il Coniglio Pasquale), ecco arrivare... **Dentolina!** La versione creata da Joyce è davvero particolare. Ci troviamo davanti una splendida ed elegante fatina verde e blu, metà umana e metà colibrì. È sempre piena di energia, non sta ferma un minuto ed i suoi piedi non toccano mai terra, come il velocissimo uccello che batte centinaia di volte al secondo le sue ali. Ha molte aiutanti, ed insieme sono impegnate in un importante compito sette giorni su sette: raccogliere i dentini caduti ai bambini di tutto il mondo!

sorrisi...

6

a proposito di collutorio

Molto spesso, i colluttori sono erroneamente utilizzati solo per rinfrescare l'alito. Il dentista potrà invece darvi utili indicazioni riguardo ai vari tipi di collutorio che meglio sono indicati per il vostro cavo orale. Esistono infatti colluttori antinfiammatori, colluttori antitartaro, quelli post intervento chirurgico, alla clorexidina, colluttori per le tasche gengivali, colluttori per l'alito cattivo e colluttori al fluoro. Se da sempre usate prodotti per rinfrescare l'alito e non potete farne a meno, consultate comunque il vostro dentista. Bisogna precisare però che l'alito cattivo può essere indice sia di problemi di salute orale, che di patologie, anche lievi, che riguardano tutto l'apparato gastro-intestinale. Ma ricordate: anche un ottimo collutorio non sostituisce spazzolino e dentifricio che, usati correttamente, rimangono gli strumenti migliori per l'igiene orale.



Un dentista al suo paziente:
I soldi con cui
mi ha pagato ieri sono falsi.
Il paziente:
Perché i denti che mi ha
messo sono veri?

il coniglio cercauova



la limatura rituale

In molte culture esistono, e resistono ancora, dei rituali che segnano i vari passaggi da un'età all'altra degli esseri umani. All'interno di queste cerimonie, che possono interessare solo i maschi, solo le femmine o entrambi i sessi, troviamo spesso la pratica della limatura dei denti. Già i Maya praticavano con maestria tale rituale, che per questo popolo rappresentava anche un segno puramente estetico; infatti foravano addirittura i denti per incastonarvi pietre preziose.

Oggi, per esempio a Bali, un rito di grande importanza è appunto la cerimonia della limatura dei denti, che si svolge tra i sedici e i diciotto anni di età. Segna il passaggio all'età adulta ed è un requisito indispensabile per il matrimonio. Un sacerdote lima leggermente gli incisivi e i canini superiori degli adolescenti per dar loro una linea esteticamente gradevole. Infatti i denti appuntiti, oltre a ricordare quelli degli animali feroci ed aggressivi (gli istinti bestiali e violenti quindi non devono esistere nel rapporto coniugale), rappresentano anche una delle principali caratteristiche degli spiriti malvagi, basta osservare la maschera della danza tipica Rangda. I balinesi sostengono che la limatura dei denti non è dolorosa, ma solo un po' fastidiosa, simile alla sensazione che si prova mangiando del ghiaccio. La cerimonia si conclude con la somministrazione di un delizioso jamu, una bevanda ricostituente a base di erbe, preparata con curcuma appena spremuta, succo di foglie di betel, succo di limetta e miele.

La formula matematica del sorriso perfetto

Leonardo

Fin dall'antichità si pensa che la proporzione armonica delle cose segua una formula matematica. Uno dei massimi sostenitori di questa teoria è stato sicuramente Leonardo da Vinci che ha effettuato molti studi su questo argomento: il più famoso l'uomo Vitruviano. E lo stesso Leonardo ha applicato la proporzione aurea al viso ed al sorriso. Oltre a quelli del geniale Da Vinci sono numerosi gli studi che mostrano appunto la proporzione aurea come fattore dell'armonia del sorriso. Guardando frontalmente un sorriso, la dentatura perfetta dovrebbe rispettare le seguenti proporzioni: la larghezza dei denti laterali deve essere il 62% dell'ampiezza degli incisivi centrali, la larghezza del canino deve risultare il 62% di quella dell'incisivo laterale e così di seguito per i denti posteriori. Fortunatamente la natura supera la matematica e sorrisi non perfetti sanno essere molto accattivanti.



sorrisi... splenDENTI n.3 aprile 2013

periodico informativo e di intrattenimento a diffusione interna
a cura dello **Studio dentistico MENNA**
Via Alessandrini 28 - Ortona • www.studiomennabimbismile.it

coordinamento editoriale **Annalisa Bottega**
progetto grafico e impaginazione **MobyDick - Ortona**

Siria Stinno

sorrisi splenDENTI



Nicolò Ranieri

Costruisci un albero con i colori della primavera:
ritaglia con le forbici le parti colorate lungo il
tratteggio e segui lo schema qui accanto.

