

L'IGIENE ORALE

Una corretta igiene della bocca è a tutt'oggi il più importante presidio nella prevenzione delle malattie dei denti e delle gengive.

Qualsiasi altra manovra preventiva sarebbe priva di significato se non si provvedesse, prima di tutto, a rimuovere la placca batterica dalla superficie di denti e gengive. L'igiene orale consiste fondamentalmente proprio in questo: la rimozione dalla bocca della placca batterica, ossia di quella patina formata da batteri e da residui alimentari che, utilizzando le sostanze zuccherine ingerite, è in grado di attaccare lo smalto dentario, cioè la parte più esterna dei nostri denti, e successivamente penetrare all'interno del dente e a poco a poco causare la sua distruzione. Questo processo, che altro non è che la **carie**, può essere prevenuto non lasciando che la placca batterica possa agire indisturbata, ristagnando a lungo sui denti.

La metodica di base per una valida rimozione della placca batterica resta la spazzolatura dei denti. Essa deve avvenire su tutte le superfici di tutti i denti (anche quelli "in fondo"!) procedendo dalla gengiva fino al margine dei denti e agendo soprattutto nello spazio tra il dente e la gengiva, dove più tenacemente si annida la placca batterica. Lo spazzolino deve avere setole artificiali arrotondate in punta, non troppo rigide per non traumatizzare le gengive (ma nemmeno troppo morbide per non perdere in efficacia, il tipo di spazzolino "intermedio" che ogni ditta propone è in genere il più idoneo), quel che più conta è che deve essere cambiato di frequente, almeno ogni 2-3 mesi, per mantenere un'efficace spazzolatura.

Il tipo di dentifricio non è determinante, certamente quelli contenenti fluoro aiutano nella prevenzione della carie dentale.

Accanto allo spazzolino è importante non dimenticare l'uso del filo interdentale. Nelle superfici poste in mezzo a due denti contigui lo spazzolino non può agire: solo il filo interdentale può rimuovere la placca in quelle zone.

Altri rimedi, quali l'idropulsore (o doccia orale, che determina il lavaggio gengivale ed è utile soprattutto in portatori di protesi fisse), gli scovolini, le pastiche rivelatrici di placca, i colluttori sono tutti ottimi coadiuvanti che possono completare le manovre di igiene orale: non va commesso l'errore di considerarli alternativi allo spazzolino tradizionale. Una buona spazzolatura è in ogni caso insostituibile, il resto è un ottimo complemento.

Riguardo ai tempi, è evidente che l'igiene orale andrebbe praticata dopo ogni ingestione di cibi, solo così abbiamo la certezza di non lasciare mai i denti esposti all'azione della placca batterica. E' altresì importante la pulizia serale prima di dormire perché l'azione della placca batterica durante la notte, venendo a mancare la detersione salivare, è più aggressiva ed è causa di alitosi mattutina.