

LA PREVENZIONE DELLA CARIE DENTALE

La carie dentale è in assoluto la malattia più diffusa del mondo occidentale. La sua incidenza nella popolazione adulta supera il 90%, il che significa che ognuno di noi, presto o tardi, dovrà ricorrere almeno una volta nella vita all'opera del dentista.

L'elevata frequenza della malattia e l'alto costo sociale e individuale che essa comporta dovrebbero indicare nello stimolo alla prevenzione la via maestra da seguire nell'attuazione di una corretta politica sanitaria per l'odontoiatria. In realtà ciò non avviene. Le nostre autorità sanitarie non hanno impostato una seria campagna informativa di massa per la prevenzione della carie dentale: l'educazione della popolazione in questo senso è per lo più affidata a sporadiche iniziative della classe medica.

Daremo qui alcune nozioni di base sulle possibilità reali di prevenire la carie dentale, sul cui problema spesso la propaganda commerciale, a livello mediatico, di prodotti più o meno validi è predominante e talvolta fuorviante rispetto a una vera e rigorosa informazione.

Cominciamo col dire che la prevenzione, in questo settore, si attua in due differenti e importanti momenti, quello domiciliare e quello professionale.

A livello domiciliare le possibilità di intervento sono date dall'igiene orale, dalla dieta, dalla fluoroprofilassi. Per quel che riguarda l'igiene orale possiamo dire che essa rappresenta il cardine di tutta la prevenzione ed è di tale importanza che dedichiamo un capitolo a parte incentrato su di essa.

La dieta è legata all'azione notoriamente cariogena degli zuccheri. Questo non significa che bisogna abolire gli zuccheri, che costituiscono una componente utile e importante della nostra alimentazione, ne va invece evitato il consumo smodato e sicuramente superiore alle nostre necessità caloriche, come invece oggi si tende a fare. E in ogni caso, dopo un pasto, specialmente se contenente zuccheri, è necessario spazzolare accuratamente i denti.

La profilassi con fluoro si attua ingerendo le compresse al fluoro, che vanno assunte sin dalla più tenera età, ma sempre seguendo attentamente la posologia prescritta dal proprio odontoiatra o dal pediatra. A differenza di ciò che si riteneva in passato, l'azione del fluoro è utile anche per applicazione locale, utilizzando dentifrici a base di fluoro e facendo cicli di sciacqui con colluttori fluorati.

Per quello che riguarda la prevenzione professionale essa comprende la sigillatura delle fossette dei denti molari, l'applicazione di vernici al fluoro e, in età più adulta, la periodica rimozione del tartaro, che causa carie dentale e infiammazione delle gengive, con possibili retrazioni delle gengive stesse e mobilitazione dei denti, se non lo si rimuove accuratamente. Questa parte di prevenzione che comprende anche, con le visite odontoiatriche periodiche, di individuare eventuali carie in fase iniziale, è compito degli specialisti e viene attuato negli studi odontoiatrici. Alla popolazione occorre però sapere che, per poter attuare una efficace prevenzione, occorre recarsi periodicamente, di norma ogni sei mesi, dal proprio dentista. E' importante cioè andare a visita dal dentista quando "si sta bene" e quindi è ancora possibile prevenire, senza aspettare che si manifesti il dolore, perché in quel caso è già necessario passare alla terapia.