

# Stammi Bene

## I consigli del dentista



## OTTOBRE: IL MESE DELLA PREVENZIONE DENTALE



di **Filippo Stefani**,  
dentista a Venezia  
e a Mestre

*La visita preventiva assume un'importanza particolare perché, a causa del lockdown, molti pazienti hanno posticipato le visite di controllo o rallentato le cure*

**O**ttobre è il momento giusto per fare un salto dal proprio dentista... Torna, infatti, il mese della prevenzione dentale promosso dall'Associazione Nazionale Dentisti Italiani (ANDI).

Grazie a questa importante iniziativa, che nel 2020 taglia il significativo traguardo dei 40 anni di vita e che coinvolge, a titolo volontario, oltre 10mila dentisti ANDI distribuiti in tutta Italia, i cittadini potranno effettuare una visita preventiva gratuita e valutare il proprio stato di salute orale e quello di tutti i loro familiari. Al termine della visita, sarà l'odontoiatra a dare utili consigli personalizzati e a consegnare alcuni degli strumenti indispensabili per una corretta igiene orale.

Attiva dal 1980, questa iniziativa ogni anno permette di fare una visita di controllo presso il proprio dentista, se risulta tra quelli che hanno aderito alla campagna di prevenzione. L'elenco dei professionisti aderenti si trova al numero verde 800.800.121. La prenotazione della visita dovrà essere effettuata chiamando direttamente lo studio dentistico.

Quest'anno più di ogni altro, la visita preventiva assume un'importanza particolare perché, a causa del lockdown, molti pazienti hanno posticipato le visite di controllo o rallentato le cure.

In questo periodo di pandemia, però, è importante avere cura del proprio stato di salute orale. A tal proposito, allora, ricordo di evitare di mettersi le dita in bocca e lavarsi sempre le mani ad ogni occasione.

Con l'inizio della scuola, inoltre, raccomandate sempre ai vostri figli di non scambiarsi le mascherine con i compagni, di non mettere penne, matite, dita in bocca.

La prevenzione delle malattie dei denti e delle gengive si fonda sull'adozione e la pratica quotidiana di precise norme di comportamento legate a pratiche di igiene orale e igiene alimentare. Inoltre, periodiche visite specialistiche permettono al dentista di intercettare precocemente eventuali processi patologici.

Una buona igiene orale prevede innanzitutto il corretto spazzolamento dei denti, che deve avvenire almeno tre volte al giorno (dopo i pasti principali), e l'uso quotidiano del filo interdentale. Tali manovre hanno lo scopo di eliminare meccanicamente la placca batterica dalle superfici dei denti allontanando eventuali residui di cibo.

Per quanto riguarda invece le abitudini alimentari, è stato dimostrato ormai da tempo che un abbondante apporto di zuccheri con la dieta determina, da parte dei batteri della bocca, la formazione di sostanze acide responsabili dell'indebolimento dello smalto e della dentina.

Le visite a cadenza periodica, oltre a creare una consapevolezza del proprio stato di salute, servono a far conoscere i mezzi oggi a disposizione per una buona prevenzione e a intercettare precocemente eventuali patologie. Non facciamo sorprendere dal mal di denti. Come sempre: prevenire è meglio che curare.

in collaborazione con

