

# CUSTODIRE IL SORRISO

di Raoul D'Alessio\*



## Le dieci regole d'oro per una bocca perfetta

**NON SOLO** scottature, congestioni, punture di insetti e meduse o strappi muscolari da sport improvvisati. Tra gli spiacevoli inconvenienti che possono rovinare le sospirate vacanze estive, ci sono anche i problemi legati alla salute orale. Un mal di denti inatteso, l'otturazione che salta, una corona provvisoria che si stacca, la rottura di un "bracket" (attacchi) del proprio apparecchio ortodontico fisso, lo smarrimento del proprio apparecchio mobile o un dente che si scheggia non sono imprevisti così rari e possono pregiudicare i momenti di meritato relax. In estate con la perdita eccessiva di liquidi possono insorgere danni al cavo orale. La saliva è un importantissimo componente con funzione digestiva, solvente ed antibatterica. Quando la saliva scarseggia o diventa troppo densa per via della disidratazione, cambia drasticamente il PH della nostra bocca ed aumenta in modo esponenziale il rischio di attacco batterico, di insorgenza di carie, gengivite, alitosi, parodontopatia. Proprio per rispondere ai quesiti dei propri

pazienti e con l'approssimarsi delle partenze estive, SUSO (Sindacato Specialisti Ortognatodonzia), ha stilato un decalogo con alcuni accorgimenti e attenzioni per mantenere denti e sorriso sano e curato anche in vacanza. Programmare prima della partenza una visita di controllo dal proprio Specialista in Ortognatodonzia per verificare lo stato del proprio apparecchio. Sottoporsi ad una seduta di igiene professionale, in modo da eliminare la placca ed il tartaro, cause di infiammazioni gengivali. Evitare bevande gassate, zuccherate o masticare cubetti di ghiaccio, solo per fare alcuni esempi sono attività che possono mettere a rischio la salute di denti e gengive. Scegliere alimenti "amici della bocca", quali il latte e i suoi derivati e verdura cruda, soprattutto quando non si può usare lo spazzolino. Portare in vacanza sempre un doppio kit per l'igiene orale.

**\*Prof. Raoul D'Alessio**  
Docente Dipartimento di  
Scienze Mediche e  
Biotecnologiche  
Università "G. d'Annunzio"  
Chieti Pescara.