

# un amico del sorriso che ha tremila anni

a cura  
di Raoul D'Alessio,  
medico chirurgo  
odontoiatra



**P**er una bocca sana e bella uno dei cardini è il controllo della flora batterica mediante la rimozione della placca batterica. Abbiamo parlato nel numero precedente della sua azione aggressiva nei riguardi delle gengive, dei denti e dell'importanza del fattore alimentare, in particolare nei riguardi degli zuccheri. L'igiene orale è allo stato attuale il principale mezzo per il controllo della placca batterica e quindi delle principali malattie odontostomatologiche.

La maggior parte delle persone spazzola i propri denti a intervalli piuttosto regolari ma è purtroppo incapace di pulirli con un'attenzione tale da prevenire l'accumulo di placca e quindi di conservare la salute e l'estetica della propria bocca. Ora (massima attenzione) riassumiamo brevemente le regole basilari dell'igiene orale domiciliare che ognuno di noi quotidianamente deve seguire con gli appropriati strumenti.

Tra gli strumenti ausiliari per le manovre dell'igiene orale lo spazzolino è il mezzo principale che assolve lo scopo di rimuovere meccanicamente la placca batterica e i residui alimentari dalla superficie dei denti. Non tutti sanno che la storia dello spazzolino da denti ha origini antichissime e risale a 3000 anni a.C.

A quei tempi esistevano già una sorta di stecchini interdentali in oro. Verso il 1000 a.C. le cerimonie religiose cinesi comprendevano lo spazzolamento dei denti. Gli spazzolini hanno subito nel tempo continue evoluzioni, come per la struttura oggi costituita da materiale termoplastico atossico o l'evoluzione tecnologica delle setole, non più naturali (pelo di tasso), ma sintetiche in nylon e teflon.

Esiste oggi in commercio un numero esorbitante di spazzolini, questo anche per rispondere a esi-

genze individuali per grandezza, forma e composizione, e deve essere lo specialista a consigliarli individualmente. Le caratteristiche generali di un buon spazzolino da denti sono quelle di avere una testa piccola per meglio raggiungere le regioni difficilmente accessibili, profilo piatto, molte setole per una maggiore superficie di pulitura, setole morbide e arrotondate per evitare lesioni gengivali e abrasioni dello smalto, setole sintetiche perché mantengono elasticità, omogeneità, si asciugano rapidamente senza trattenere umidità. Essendo strumenti di uso quotidiano vanno incontro a usura e dopo un uso prolungato oltre a danneggiarsi sono soggetti a una crescente colonizzazione microbica.

Per questo gli spazzolini dovrebbero essere sostituiti ogni 4/6 settimane. La tecnica di spazzolamento oggi maggiormente consigliata è quella che suggerisce di passare lo spazzolino a una angolazione di 45 gradi rispetto l'asse del dente, con la bocca socchiusa che compie un movimento verticale della gengiva verso la corona del dente comprendendo tutte le superfici del dente interne, esterne e lungo il piano masticatorio con movimenti piccoli attuando almeno quattro o cinque passaggi nello stesso gruppo di denti. Per spazzolare e detergere a fondo tutti i settori delle arcate dentarie sono necessari da tre a cinque minuti.

Per lo spazzolamento dei denti ci si avvale di pasta dentifricia. Oggi sono moltissimi i dentifrici ed

essendo comunque considerato un prodotto cosmetico, alcuni di essi sono prodotti per rimuovere inestetismi come la colorazione dovuta al fumo. Ricordiamo che oltre alla nicotina ci sono altre sostanze che creano fastidiosi inestetismi come il vino rosso, la liquerizia, il tè e il caffè. La pulizia orale non è mai completa solo con l'uso dello spazzolino da denti. Occorrono mezzi

## Una corretta igiene orale non solo preserva dalle malattie, ma consente di avere un sorriso a prova di palcoscenico

ausiliari di pulizia per le superfici tra dente e dente. Il filo interdentale è il migliore detergente degli spazi interdentali. Ne esistono vari tipi, per questo è bene che sia lo specialista a prescriverlo.

Ultimo consiglio è l'uso dei colluttori, sostanze liquide che completano le misure

di prevenzione. Alcuni svolgono un'azione disinfettante per chi ha malattie gengivali e altri contengono fluoro e quindi hanno un'azione protettiva per lo smalto contro la carie, le abrasioni e le erosioni; a proposito... dopo aver mangiato una squisita torta al limone avete provato una sensazione di secchezza alla bocca? Che cosa è successo? Il limone è fortemente acido, e gli acidi attaccano lo smalto distaccando i cristalli di calcio, quindi la secchezza che noi avvertiamo non è causata dalla placca batterica, ma da una bruciatura dello smalto causata dagli acidi. Nel prossimo numero parleremo di tutte le novità "salva sorriso" poiché oggi per rifare il lifting alla bocca si usano tecniche d'avanguardia e materiali notevoli.