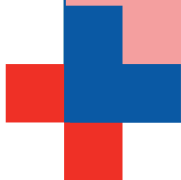


SISTEMA SANITARIO  
REGIONALE

# EDUCAZIONE SANITARIA IN ODONTOIATRIA E STOMATOLOGIA

(Determina Dirigenziale Regione Lazio G015814/2016)



ASL  
ROMA 2

## La carie dentale

La carie consiste in una progressiva decalcificazione dei tessuti duri del dente che alla lunga ne comportano una sua distruzione.

È una malattia legata a più fattori e in particolare alla presenza nella bocca degli streptococchi del gruppo mutans, batteri cariogeni che alterano l'equilibrio della flora saprofita normalmente presente e non dannosa. La presenza di questi batteri precede la comparsa della carie vera e propria, che avviene quando lo smalto del dente si decalcifica. Altre cause importanti sono la qualità dello smalto che si definisce nei primi anni di vita e le variazioni di tutti i fattori immunitari che contribuiscono alla protezione endorale dai batteri e dei loro effetti patogeni: l'assetto immunitario può alterarsi a sfavore della protezione in numerosissime condizioni patologiche ed in condizione di stress.

La prevenzione della carie inizia oltre che con una corretta alimentazione e stile di vita anche e soprattutto con una consapevole e precisa igiene orale quotidiana.

## La malattia paradontale

La malattia paradontale consiste nella perdita dell'apparato di attacco (osso, gengiva e legamento paradontale) degli elementi dentali: come enunciato dalla British Dental Association "si perdono più denti per malattia paradontale che per carie". Nella grande parte dei casi la malattia paradontale insorge in età adulta, con leggere variazioni tra i sessi ed è molto variabile nell'età di primaria insorgenza. Nel determinismo di questa malattia ci sono una serie di batteri ma la loro reale possibilità di influire sulla perdita dei denti è associata alla predisposizione genetica e alla contemporanea presenza di malattie generali debilitanti.

In ogni caso la malattia paradontale senza batteri non esiste e quindi da tantissimi anni si è raggiunta la consapevolezza che una corretta e costante igiene orale quotidiana riduce non solo l'aggressività della malattia paradontale nelle sue diverse forme ma nella grande maggioranza dei casi non ne permette l'insorgenza o ne limita grandemente il decorso.

## Per migliorare la salute del cavo orale è importante

- **una corretta igiene orale e fluoro-profilassi;**
- **una corretta alimentazione;**
- **non fumare;**
- **visite periodiche per curare rapidamente anche un solo dente cariato e per l'identificazione precoce delle lesioni paradontali giovanili e precancerose del cavo orale;**
- **visite periodiche per identificare precocemente le anomalie della posizione dei denti, delle arcate dentali e le malformazioni oro-dento-facciali per le quali - a giudizio del professionista - è necessaria la correzione in età evolutiva.**

# Cosa fare per l'igiene orale

Gli obiettivi dell'igiene orale sono:

- 1) la rimozione della placca batterica;
- 2) la prevenzione delle infezioni e della carie dentale;
- 3) la prevenzione e la limitazione della malattia paradontale che insieme alla carie dentale rappresenta il 70 per cento delle problematiche del cavo orale e della perdita degli elementi dentali;
- 4) la prevenzione e la limitazione dei problemi di alitosi;
- 5) il mantenimento dell'autostima.

Insieme al dentifricio, al filo interdentale e al collutorio, lo spazzolino è il protagonista indiscusso dell'igiene orale quotidiana che va eseguita subito dopo ogni pasto.

La parte lavorante dello spazzolino è composta dalle setole che devono pulire i denti con movimenti indotti del polso, rotazioni dall'alto verso il basso per l'arcata superiore sia all'esterno (versante vestibolare) che all'interno (versante linguale) e dal basso verso l'alto per l'arcata inferiore (sempre sia all'interno che all'esterno degli elementi dentali): la filosofia è quella di non produrre con le setole recessioni gengivali movimentando le stesse in direzione contraria alle porzioni masticatorie o incisali degli elementi dentali. Il movimento di pulizia inizia con le setole poste a 45 gradi sul margine gengivale. Per la pulizia delle facce masticatorie dei settori posteriori delle arcate dentali, le setole andranno passate con movimenti di va e vieni.

Lo spazzolamento deve essere sufficientemente energico da eliminare la placca ed eseguito con setole di durezza media; soltanto in condizioni di infiammazione, infezione o postoperatorio possono essere usate setole soffici. Un'adeguata accuratezza nello spazzolamento dovrà prevedere un tempo di almeno 3 minuti per ogni arcata.

L'azione delle setole è grandemente coadiuvata dall'utilizzo contemporaneo dei dentifrici che oggi hanno tante proposte commerciali finalizzate a diverse patologie o situazioni di normale uso quotidiano.

L'uso del filo interdentale è finalizzato alla rimozione della placca nel punto di contatto tra un dente e il successivo: anche per il passaggio del filo dovrà essere previsto un tempo medio di 3 minuti per ogni arcata.

La corretta sequenza della pulizia, particolarmente prima di coricarsi per la notte, prevede: primo spazzolamento, passaggio del filo, secondo spazzolamento.

Nel corso della giornata lo spazzolamento dovrà seguire ogni ingestione di cibo che chiaramente andrà correttamente limitata ai pasti principali anche come educazione sanitaria ed igiene personale.

Le istruzioni all'uso del filo o dello spazzolino saranno meglio trasferite agli utenti in apposite sedute "istruzione all'igiene orale" proposte dall'igienista dentale o dal medico stesso.



## Cosa fare per la fluoro-profilassi

Oggi è chiaro che il fluoro è necessario per tutti gli individui, e che, a tutte le età, **un dentifricio fluorato rappresenta un mezzo di somministrazione efficace nel prevenire la carie**: importante quindi la scelta dei dentifrici e la consultazione con i pediatri per la somministrazione delle compresse di fluoro consigliata negli anni di crescita.

## Cosa fare per l'alimentazione

Per effettuare scelte alimentari corrette per la prevenzione della carie dentale, gli odontoiatri ed i nutrizionisti hanno realizzato una piramide alimentare: alla base ed in posizione intermedia si trovano alimenti *carioprotettivi* e *cariostatici* che possono essere consumati più spesso, rispetto a quelli posizionati al vertice e definiti *cariogeni* in quanto provocano l'erosione dello smalto e favoriscono la crescita dei batteri responsabili della carie dentale. Gli alimenti *cariogeni* sono caratterizzati dall'alto contenuto in zuccheri e dal pH acido e sono ancora più dannosi per i denti se di consistenza morbida e appiccicosa.

Tra gli alimenti *carioprotettivi* rientrano in generale tutti quei cibi che:

- richiedono una masticazione più robusta, durante la quale detergono e massaggiando meccanicamente denti e gengive,
- contengono minerali importanti per lo smalto dentale, come calcio e fluoro;
- favoriscono la crescita di batteri benefici nel cavo orale,
- non sono appiccicosi e non si attaccano ai denti e al bordo gengivale,

- non sono acidi,
- hanno un contenuto di zuccheri nullo o estremamente basso.

Alcuni esempi sono; frutta fresca non troppo acida e non zuccherina (es. pere e mele con buccia), frutta secca a guscio (es. mandorle, nocciole, noci), verdure fibrose e crude (es. carote, lattuga, finocchi, peperoni), latte, yogurt, formaggi, latticini e, tra le bevande, l'acqua e quelle senza zucchero e alcaline (es. tè). Gli alimenti *carioprotettivi* andrebbero consumati preferibilmente alla fine del pasto e come spuntini; se abbinati a cibi cariogeni ne riducono gli effetti dannosi.

Tra gli alimenti *cariostatici*, definiti tali in quanto "neutri" cioè senza alcun effetto sulla carie dentale, sono compresi carne, pesce, uova, legumi e quasi tutte le verdure.

La piramide ci consiglia di privilegiare il consumo di alimenti *carioprotettivi* e *cariostatici* e di evitare - soprattutto negli spuntini - alimenti o bevande potenzialmente *cariogeni*, che sono ricchi di zuccheri semplici (zucchero o saccarosio, miele, fruttosio, frutta candita, cereali raffinati, frutta zuccherina) oppure molto acidi (bevande gassate, agrumi). È preferibile consumare gli alimenti *cariogeni* ogni volta che è possibile lavarsi i denti. Molto importante, quindi, evitare il consumo di questi alimenti come merenda o spuntino fuori casa, o come fine pasto nel caso non sia poi possibile lavarsi i denti.

## Suggerimenti utili per la corretta alimentazione e per la salute dei denti dei bambini

- Seguire fin dall'infanzia sane abitudini alimentari: la prima colazione al mattino a base di latte o yogurt e prodotti da forno, uno spuntino e due pasti principali, nel rispetto delle caratteristiche della dieta mediterranea che prevede il consumo di frutta e verdura più volte al giorno;
- Masticare cibi ricchi in fibra alimentare contribuisce a detergere i denti e a stimolare la produzione di saliva, che contiene molteplici sostanze salutari per il benessere dei tessuti dentari e aumenta il pH orale;
- Includere nella dieta alimenti che rappresentano buone fonti di calcio (ad es latte e derivati, ma anche ortaggi e legumi) e magnesio (ad es verdure a foglia verde, legumi e cereali integrali) utili per la mineralizzazione delle ossa e dei denti;
- Attenzione ai formaggi stagionati: pur essendo carioprotettivi hanno un elevato contenuto in grassi e sale; è importante controllare la porzione e limitare la frequenza di assunzione a non più di 2-3 volte a settimana;
- Abituare il bambino a consumare frutta e verdura più volte al giorno, anche come spuntino. Questi alimenti sono preziosi per tutto l'organismo, non producono acidità e stimolano la mineralizzazione dello smalto. Verdure a foglia larga, come bieta, spinaci, e insalata, stimolano la salivazione e aiutano a pulire la bocca. Sedano e carote sono uno spuntino 'spezza fame' ed eliminano la placca, mentre ravanelli, pomodori, crescione e ciliegie contengono fluoro

che rinforza lo smalto dentario;

- Favorire l'assunzione di acqua, invece di succhi o bevande zuccherate o tipo cola. L'acqua è la bevanda più favorevole: rimuove i residui di cibo e veicola minerali come fluoro e calcio ai denti e tutto l'organismo;
- Evitare di dare da bere al bambino prima di andare a letto succhi di frutta o bevande zuccherate. L'uso del succhiotto edulcorato e l'uso non nutrizionale del biberon contenente bevande zuccherine, devono essere assolutamente sconsigliati;
- Ridurre gli zuccheri fuori pasto. Non è la quantità degli zuccheri assunti, ma la frequenza che aumenta il rischio carie. L'assunzione di dolci durante il pasto è meno pericolosa che fuori pasto;
- Evitare cibi appiccicosi. Uvetta, fichi secchi, barrette di cereali, farina d'avena o biscotti al burro di arachidi, caramello, miele, melassa, sciroppo, caramelle, torroni etc, perché si attaccano ai denti più tenacemente e restano in bocca per tempi prolungati, rendendo difficile per la saliva rimuovere lo zucchero;
- Spuntini frequenti, fatti senza lavarsi i denti subito dopo, forniscono un nutrimento costante per i batteri, che porta alla placca ed allo sviluppo di carie dentale;
- Agrumi, interi o spremuti, pur essendo ricchi di vitamine come la C, che protegge le gengive, contengono acido citrico, fortemente abrasivo per lo smalto. Dopo aver mangiato questi cibi è opportuno risciacquare bene la bocca;
- Se il bambino mastica chewing gum, è importante scegliere quelli con xilitolo o senza zucchero. Lo xilitolo ha dimostrato la capacità di ridurre i batteri nella bocca, e la masticazione aiuta ad aumentare il flusso di saliva;
- L'assunzione di bevande alcoliche, anche per l'elevato contenuto di zuccheri, provoca un'acidosi orale e predispone allo sviluppo di erosioni e carie dentali;

e RICORDA SEMPRE di spazzolare i denti subito dopo i pasti, tutte le volte che sia possibile.

# LA PIRAMIDE ODONTO-ALIMENTARE

## Come la dieta influisce sul rischio carie

### CARIOGENI

alto rischio carie

**CIBI ACIDI**, compresi gli agrumi e bevande dolci

**ZUCCHERI** semplici o contenuti in alimenti o nelle bevande (zucchero, miele, fruttosio, frutta candita, cereali, pane, dolci)



### CARIOSTATICI

neutri

La maggior parte delle

**VERDURE** (cotte e morbide)

**CIBI PROTEICI** (carne e pesce)

**GRASSI** (formaggi freschi e uova)



### ANTICARIOGENI

contrastano la formazione della carie

**FRUTTA FRESCA** non acida

**FRUTTA A GUSCIO** (mandorle, noci...)

**VERDURE** fibrose e crude

**FORMAGGI STAGIONATI** e **LATTE**

**ACQUA E BEVANDE** alcaline e senza zuccheri

**CIBI DI CONSISTENZA** elevata, da masticare, fibrosi, poco adesivi e alcalini



LAVARE I DENTI DOPO I PASTI • VISITE PERIODICHE DAL DENTISTA





**EDUCAZIONE SANITARIA  
IN ODONTOIATRIA E STOMATOLOGIA**





a cura del  
*Dipartimento di Prevenzione*  
*Direzioni di Distretti*  
*Servizi di Odontostomatologia*  
ASL Roma 2



REGIONE  
LAZIO

