



# Il tuo dentista informa

## Dopo i bagordi natalizi urge una visita dal dentista

**Avete esagerato con panettoni, dolci, bevande gasate ed altri eccessi culinari durante le vacanze natalizie?**

**Avete pensato alla salute di denti e gengive?**



Nonostante abbiate curato la vostra igiene orale lavandovi i denti dopo ogni pasto, il periodo immediatamente successivo alle Feste può essere quello giusto per fare un controllo dal dentista, in modo da iniziare il nuovo anno con la dovuta attenzione alla salute della bocca.

Durante il periodo natalizio l'igiene orale tende ad essere, magari, un po' più trascurata del solito, perché si fa tardi la sera e ci si lava i denti più distrattamente o perché al mattino ci si sveglia tardi e ci si siede nuovamente a tavola. Se questo non è avvenuto è comunque consigliabile fare una attenta auto diagnosi della propria igiene orale osservando la bocca davanti allo specchio e poi, in caso di dubbi, passare a trovare il proprio dentista per un controllo.



## La prevenzione comincia con il guardarsi in bocca

**Prendersi cura della propria igiene orale, effettuando almeno una volta all'anno una visita odontoiatrica e, almeno, due volte al giorno effettuare una attenta igiene orale con spazzolino, del filo interdentale o dello scovolino insieme all'utilizzo costante di dentifrici e collutori fluorati, è il modo migliore per prevenire l'insorgere di patologie come carie e malattie parodontali.**

Ma si può fare di più, bisogna anche guardarsi in bocca.

La particolarità della bocca è che essa è facilmente ispezionabile, per cui è semplice evidenziare i primi sintomi di una patologia e intervenire come opportuno. Ovviamente alcune di queste sono semplici da individuare, altre molto complesse per la prevenzione delle quali è opportuno un costante monitoraggio.

Le basi di una autodiagnosi in odontoiatria possono essere, semplificando, le seguenti: presenza o meno di sanguinamento delle gengive, sia a causa di una pressione o spontaneamente; sensibilità dentale, caldo, freddo, dolce; cambio del colore, o della forma, della superficie del dente; presenza sulle mucose, guance o gengive, di rigonfiamenti, lesioni o macchie biancastre.

Nel caso di "visioni" sospette è consigliabile rivolgersi al più presto al proprio dentista di fiducia. Intercettare preventivamente problematiche, sia semplici come la carie che più complesse come lesioni precancerose, è determinante ed evita di dover ricorrere, in seguito, a cure molto più invasive.

Piccole attenzioni quotidiane danno sicuramente grandi risultati sul benessere della vostra bocca e del vostro sorriso.

## I consigli del tuo dentista

Sono portatore di protesi fissa ed avverto un cattivo sapore in prossimità della zona dove la protesi è applicata. Probabilmente c'è un problema di igiene orale nella prossimità della protesi o sotto gli elementi posti sulla gengiva. Anche i portatori di protesi fissa devono eseguire sedute di igiene professionale.



## Lo sapevi che

Se le gengive sono più basse che in passato e i denti sembrano essere più lunghi, se sanguinano ogni volta che ti lavi i denti, se hai la sensazione che i denti si muovono, se senti dolore ogni volta che mastichi potresti essere affetto da malattia parodontale in fase avanzata.

## Le riviste in sala d'attesa vanno "a ruba"

Spesso i pazienti si chiedono perché le riviste in sala d'attesa del medico o del dentista sono datate.

Alcuni ricercatori inglesi hanno cercato di dare una risposta "scientifica" giungendo a due ipotesi: o i medici non rinnovano mai le riviste a disposizione o i pazienti si portano a casa le riviste migliori e più recenti.

Per realizzare lo studio gli specialisti hanno osservato per tutto il mese di aprile 2014 la sorte di 87 riviste lasciate nella sala di attesa di uno studio medico.

Dopo un mese non ne restavano che 46 e la maggioranza erano vecchi numeri.

La conclusione è che i pazienti si portano a casa le riviste più recenti e di interesse come i tabloid e la stampa di gossip.

Il furto di 41 riviste al mese in ogni studio medico del Regno Unito equivale, secondo i ricercatori, ad una perdita netta di 16 milioni d'euro.