

L'alito cattivo

Nella maggior parte dei casi è legato a cattive condizioni della bocca o ad abitudini che possono essere corrette. Spesso può essere trattato con successo.

Se dipende dalla bocca

Igiene orale. La pulizia accurata dei denti è essenziale per evitare l'alitosi. Un'igiene scarsa non allontana i residui alimentari e favorisce l'accumulo di una sottile pellicola (placca batterica) sulle superfici dei denti, delle gengive e della lingua. I batteri utilizzano queste sostanze e producono composti che sono la causa principale del cattivo odore.

Saliva. L'azione della saliva è importante per mantenere una bocca pulita, quindi tutte le condizioni che determinano la bocca secca (xerostomia) favoriscono l'alitosi.

Malattie orali. Tutte le patologie che colpiscono il cavo orale (gengiviti, parodontiti, carie estese, malattie della mucosa) aumentano l'alitosi. È quindi necessario mantenere in buona salute la propria bocca controllando periodicamente con il dentista lo stato di denti e gengive.

Altre cause. Otturazioni, apparecchi ortodontici e protesi difficili da pulire, favoriscono l'accumulo della placca e possono causare alitosi.

Alitosi da fattori esterni

Alimenti. Aglio, cipolla, porri e alcune spezie possono causare odori sgradevoli nell'alito fino a 72 ore dopo la loro assunzione.

Alcol. Le bevande alcoliche sono una causa comune di alitosi.

Fumo. L'abitudine al fumo di tabacco conferisce all'alito un odore caratteristico e persistente, in parte dovuto a composti volatili solforati.

Se non dipende dalla bocca

Talora l'alitosi può essere causata da patologie infiammatorie come le sinusiti e le tonsilliti. Anche alcune malattie bronchiali e gastriche possono determinare un alito cattivo.

CENTRO ODONTOIATRICO
GRIMALDI



Centro Odontoiatrico Grimaldi di Dentaliums srl

Via P. Grimaldi 6/e
40122 Bologna
IAut. San. n. 190075/DI

Tel.: 051 6494868
Fax: 051 557030
E-mail: info@dentaliums.it

Centro Odontoiatrico Grimaldi di
Dentaliums srl
Dir. San. Dott. Germano Lenzarini

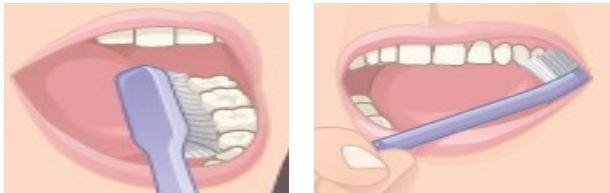
Keep care of
Your smile!

Igiene Orale
Domiciliare

Come PULIRE I DENTI

Le più comuni malattie della bocca sono causate dalla placca batterica. Quest'ultima è una sottile pellicola, invisibile a occhio nudo, che aderisce ai denti e a tutte le altre superfici presenti nel cavo orale (lingua, guance, protesi, apparecchi) e ospita i batteri che provocano carie, gengiviti e parodontiti. Per proteggere a lungo la salute dei denti occorre pulirli accuratamente e mantenere nel tempo una buona igiene della bocca che spesso può sembrare pulita, pur non essendolo veramente.

Tenere lo spazzolino inclinato a 45° e spazzolare le parti del dente rivolte verso l'esterno e verso l'interno con un movimento circolare seguito da uno verticale, per allontanare la placca dalla gengiva.



Il movimento orizzontale è meno efficace e deve essere limitato alla superficie masticatoria del dente. Con la punta dello spazzolino pulire la parte interna dei denti anteriori, superiori e inferiori.



Usare lo spazzolino

Lo spazzolino è lo strumento principale per l'igiene quotidiana dei denti. Per orientarsi nella vasta scelta in commercio, occorre tenere presente che lo spazzolino deve essere comodo da impugnare e avere la testina piccola per raggiungere anche i denti posteriori.

Le setole devono essere sintetiche, non troppo dure e con le punte arrotondate, ma soprattutto lo spazzolino deve essere cambiato spesso (almeno ogni due mesi). Lo spazzolino elettrico può costituire un'ottima alternativa a quello tradizionale.

È importante il modo in cui i denti vengono spazzolati: devono essere pulite con la stessa cura tutte le parti del dente, anche quelle più nascoste.

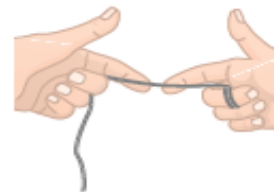
Una delle tecniche consigliate è indicata qui a lato. Bisogna spazzolare i denti almeno due volte al giorno (mattino e sera) per una durata minima di due minuti (attenzione: si tende sempre a sovrastimare la durata dello spazzolamento).

Per completare la pulizia è bene spazzolare delicatamente anche la lingua. Nelle persone con particolari problemi, per esempio anziani o disabili, lo spazzolino tradizionale può essere sostituito dallo spazzolino elettrico.

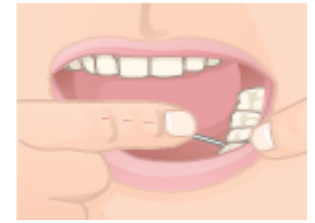
Pulire gli spazi tra i denti

La bocca non può dirsi pulita se, almeno una volta al giorno, non vengono puliti anche gli spazi tra i denti, difficilmente raggiungibili con lo spazzolino. Lo strumento principale è il filo interdentale il cui uso corretto è mostrato nelle figure qui a lato.

Estrarre 40 centimetri circa di filo interdentale e avvolgerli intorno alle dita medie di entrambe le mani.



Appoggiare gli indici sul filo lasciando uno o due centimetri di spazio.



Fare passare delicatamente il filo fra i denti alzandolo e abbassandolo.

Il dentifricio

Il dentifricio è un cosmetico, può essere utilizzato alla fine delle manovre di mantenimento igienico spazzolino e filo). L'utilizzo del dentifricio deve essere sospeso durante l'utilizzo di collutori contenenti clorexidina.

I collutori

I collutori vanno utilizzati quando prescritti, i più efficaci per l'inibizione della placca batterica, sono quelli contenenti clorexidina. Attenzione: i collutori sono un complemento nell'igiene orale, mai un sostituto. Il collutorio con clorexidina è consigliato dopo un intervento di chirurgia orale.

Denti sensibili

Il dentista può valutare la causa dell'ipersensibilità e proporre la cura più appropriata alle varie situazioni. Molto spesso la cura si basa su semplici raccomandazioni che possono essere adottate facilmente a casa:

- seguire un corretto programma di igiene orale;
- utilizzare dentifrici poco abrasivi e al fluoro;
- applicare minor forza allo spazzolamento;
- limitare l'assunzione di bevande acide.

Altre volte la cura può richiedere trattamenti con sostanze desensibilizzanti ad azione topica o terapie restaurative o parodontali che verranno effettuati dal dentista.