# 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.

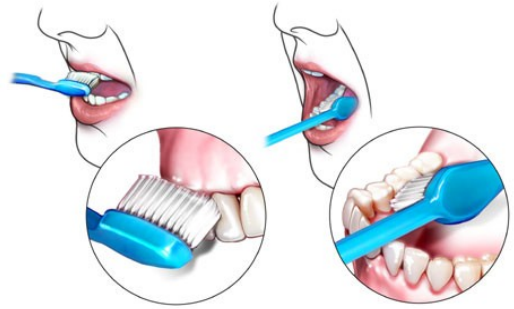
**Alcol**. Le bevande alcoliche sono una causa comune di alitosi.

**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. 190075/01

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.

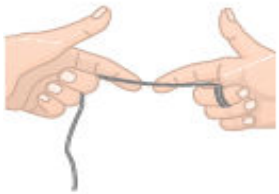
## Usare lo spazzolino

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.