

Prevenzione dentale: come prendersi cura dei nostri denti e del nostro sorriso

Pubblicato: Mercoledì 17 Gennaio 2018



L'igiene orale ed il sorriso sono il nostro biglietto da visita quando ci relazioniamo al mondo esterno e agli altri; una cura dentale adeguata è fondamentale sia per la nostra salute che per la nostra autostima ed è per questo che la prevenzione e la cura dei denti è molto importante. Infatti, potrebbero insorgere patologie della postura corporea e problemi cardiovascolari correlati, ad esempio, ad una cattiva occlusione mandibolare.

Ogni anno ad Ottobre, grazie all'iniziativa del Ministero della Salute è stata indetto il mese della prevenzione dentale, unico a livello nazionale. Infatti, dal 1980 è stata data la possibilità a tutti i cittadini italiani di effettuare gratuitamente una visita specialistica di controllo, al fine di poter valutare lo stato globale dei tessuti orali e soprattutto dei denti. Questo tipo di iniziativa ha permesso, nel corso degli anni, a numerose famiglie italiane di prevenire malattie gravi del cavo orale e comprendere davvero a pieno quella che è l'importanza di effettuare controlli semestrali o annuali per il benessere dei nostri denti. La mancanza di questi controlli di prevenzione, potrebbe portare all'insorgenza di patologie gravi della bocca e dei denti, come ad esempio: parodontopatie, gengiviti e carie. Sin da piccoli, in effetti, bisognerebbe seguire quelle che sono le basilari norme di igiene orale, come ad esempio:

- fare molta attenzione allo spazzolamento dei denti. Spazzolarli almeno per un lasso di tempo che vada dai due ai tre minuti
- sostituire lo spazzolino ogni due mesi, per evitare la formazione di placche batteriche
- lavarsi i denti almeno tre volte al giorno, preferibilmente dopo i pasti principali
- usare quotidianamente il filo interdentale per evitare che ci possano essere residui di cibo nello spazio intergengivale e dentale, non raggiungibili dalle setole dello spazzolino, al fine di prevenire la formazione della placca batterica
- preferire dentifrici a base di fluoro; necessario per rendere più resistente lo smalto dei denti al fine di un'ulteriore protezione dalle carie.

Inoltre, è sostanziale scegliere ed affidarsi ad un dentista competente e professionale, sul quale poter contare. La scelta di un dentista attento e competente è uno dei primi fattori per poter prevenire patologie dentali e gengivali. In aggiunta è consigliato verificare, ogni volta, le credenziali del professionista al quale ci affidiamo (accertarsi che sia iscritto all'albo dei medici odontoiatri italiani e che sia ancora abilitato ad esercitare la professione) e che nello studio medico, nel quale si viene visitati, siano in vigore le norme igieniche imposte. Nella scelta del professionista più adeguato potete trarre vantaggio dal sito internet dello studio: una buona presentazione sul web e già sinonimo di professionalità e affidabilità come nel caso di dentistabari.org.

Infine per curare la salute dei nostri denti bisogna fare attenzione a seguire uno stile di vita adeguato e soprattutto ad apportare un tipo di alimentazione salutare. Infatti al fine di preservare la salute dei nostri denti, bisognerebbe evitare l'assunzione di numerose quantità di cibi zuccherati (dolci, bevande zuccherate etc.), diminuire il consumo di alcolici e tabacco, limitare il consumo di caffeina (che potrebbe agevolare la formazione di tartaro e macchie sui denti) ed integrare la nostra alimentazione con cibi a base di calcio e vitamine (frutta, legumi e verdura).

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it