

## **DEFINIZIONE**

L'applicazione di metodiche e comportamenti che permettono di eliminare la [placca batterica](#) e i residui alimentari aderenti ai denti e/o ritenuti negli spazi interdentali. Le metodiche e i comportamenti per la manutenzione corretta delle protesi dentarie fisse e mobili, posizionate su supporti dentali naturali o su supporti implantologici.

## **GLI ACCESSORI**

Gli accessori per una corretta igiene orale sono: lo spazzolino, il dentifricio, il filo interdentale, e i coadiuvanti dell'igiene orale.

### **Lo spazzolino**

L'attuale offerta commerciale degli spazzolini da denti, è decisamente abbondante, e causa di facile disorientamento per gli utenti. Ad ogni modo, la maggior parte degli spazzolini oggi in commercio soddisfano i criteri per poterli definire validi, quali: setole di nylon di media durezza disposte in tre- quattro file, alla stessa altezza e con punte arrotondate allo scopo di non irritare i tessuti molli, eventualmente ad inclinazione alternata. Lunghezza massima testina 3 cm, altezza massima delle setole 1-1.2 cm. Manico dritto in materiale flessibile. Scegliere la durezza media; non mettere a contatto tra loro spazzolini di diversi componenti di una comunità, per il rischio di contaminazioni.

**Come si usa lo spazzolino:** la classica tecnica di spazzolamento è denominata "Bass", dal nome dell'inventore. Essa consiste nel dividere il dente in tre zone di spazzolamento, con modalità diverse per ognuna. Si inizia a spazzolare la superficie vestibolare, cioè quella a contatto con la guancia interna; partendo dai denti posteriori. Si appoggiano le estremità delle setole a 45° nel punto dove la gengiva si "attacca" al dente (solco gengivale), e tenendole ferme in situ si muove, avanti 7-8 volte e 7-8 volte indietro, la testina dello spazzolino. Il movimento deve essere breve (2-3 mm) e poco intenso. Successivamente, con un movimento semirotorio, le setole vengono dirette verso la superficie occlusale del dente (ovvero, la superficie del dente che si mette in contatto con il dente antagonista superiore o inferiore), per 2-3 volte. Si passa al gruppo successivo con le stesse modalità di spazzolamento vestibolare e, percorrendo tutta l'arcata, si arriva all'estremità opposta. Le successive superfici del dente interessate sono quelle denominate linguali, cioè che guardano verso la parte interna della bocca. Si attua la medesima metodica applicata per le vestibolari, a differenza del fatto che, quando si arriva sui denti frontali (denti davanti), lo spazzolino va orientato verticalmente. Le ultime superfici del dente interessate sono le occlusali, che verranno pulite con una breve e lenta strofinatura di 2-3 denti per volta, con movimento avanti-indietro. Cambiare lo spazzolino ogni tre mesi, massimo.

### **Il dentifricio**

Anche in questo caso l'offerta commerciale è varia e ridondante, e comunque i dentifrici sono, in genere, paste contenenti: sostanze schiumogene che aiutano la detersione, sostanze abrasive sbiancanti (in genere carbonati di calcio) e sostanze aromatiche. In aggiunta, possono essere incorporati prodotti a varia azione. Tra questi sono da ricordare: le sostanze cariostatiche (che rallentano la formazione di carie come i fluoruri) e gli inibitori della la placca batterica (clorexidina). Altre sostanze presenti nei dentifrici sono: il bicarbonato di sodio, il cloruro di sodio, il sodio monofluorofosfato e il solfato di sodio.

Quest'ultime sostanze possono essere variamente in associazione, e la loro azione è più specifica per una tonificazione gengivale.

**Come si usa il dentifricio:** il tubetto si sprema dal fondo e se ne applica 2-4 cm sulle setole dello spazzolino.

Infine, è molto importante da tenere presente che l'utilizzo di un valido dentifricio, senza un corretto spazzolamento, ne rende inefficace o limitata l'azione.

### **Il filo interdentale**

Il filo interdentale è di seta e non dev'essere cerato. Esistono in commercio fili interdentali caricati con sostanze di vario tipo come fluoro o molecole igienizzanti. Il filo è avvolto in un rocchetto e contenuto in una scatoletta che presenta un foro d'uscita per un'estremità. In prossimità di questo foro c'è un placchettina tagliente per il taglio.

**Come si usa il filo interdentale:** Indicativamente sono sufficienti 20-25 cm. Si tengono le due estremità fra l'indice e il pollice delle due mani in modo fermo. Può essere utile avvolgere l'estremità alle dita indice. Il filo va inserito teso tra gli spazi interdentali (tra un dente e l'altro), partendo dai denti posteriori e progredendo effettuando il giro dell'arcata, superiore o inferiore, fino a raggiungere la parte opposta. Il movimento corretto, una volta inserito negli spazi, è dal basso verso l'alto, e viceversa, senza irritare la gengiva. Da ripetersi 4-5 volte. A fine operazione fare sciacqui con collutorio antiplacca. Da non riutilizzare lo stesso.

Controindicazioni: non utilizzabile in presenza di spazi interdentali troppo stretti perché sono possibili lacerazioni del filo, con possibili fenomeni irritativi da parte delle fibre ritenute alla gengiva. In questo caso è più indicato l'idropulsore. (vedi oltre).

Spazzolino, dentifricio e filo interdentale, se adoperati correttamente, sono la base irrinunciabile di un'efficace igiene dentale.

## **COADIUVANTI DELL'IGIENE ORALE**

### **Spazzolini elettrici**

Gli spazzolini elettrici sono delle setole di un normale spazzolino montate su un sistema meccanico (testina) che fornisce loro un movimento che ne riproduce lo spazzolamento manuale. Il sistema funziona con un piccolo motore elettrico a batteria. È indicato per i bambini e le persone con difficoltà nei movimenti. E' preferibile avere uno spazzolino elettrico personale, anche se le testine sono intercambiabili. Evitare il contatto fra testine diverse per il rischio di contaminazione tra componenti della stessa comunità.

**Come si usa lo spazzolino elettrico:** con le stesse modalità indicate per lo spazzolino manuale indicate sopra.

### **Collutori**

I collutori si dividono in base alla loro azione preminente. Sono quindi disponibili collutori specifici per il controllo della placca batterica, desensibilizzanti lo smalto, antinfiammatori, e per la profilassi della carie.

**Come si usa il collutorio:** dopo aver utilizzato lo spazzolino e risciacquato definitivamente, si utilizza il misurino secondo le istruzioni che, generalmente, sono dettagliate e specifiche per il collutorio che si adopera. Il collutorio può essere versato nel serbatoio dell'idropulsore: il più indicato è un collutorio antiplacca.

### **Idroterapia e Idropulsori**

L'idroterapia è un microgetto d'acqua, alla quale viene eventualmente aggiunto collutorio, sull'attacco gengivale (margine della gengiva sullo smalto) e negli spazi interdentali. A tale scopo, esistono in commercio delle siringhe con aghi smussati utili a questa manovra igienica. Gli idropulsori, riproducono meccanicamente questa fase igienica in modo più efficace. L'idropulsore, consta di una base fissa contenente una piccola pompa idraulica e di un serbatoio; e di una parte mobile: gli stilo (in genere in numero di quattro-cinque). Gli

stilo sono collegati alla base tramite tubicini (circa 15-20 cm), composti da un manico, e nell'estremità opposta da una doccetta (4-8 cm in diametro e 5-6 fori). Ogni stilo è collegato singolarmente alla base, ed ognuno di esso è marcato con un colore diverso, per un uso personalizzato nell'ambito familiare. Il serbatoio alla base viene riempito di una miscela di acqua e collutorio che tramite la pompa idraulica viene spinta nei tubicini dai quali uscirà dalle doccette sotto pressione.

**Come si usa l'idropulsore:** E' da sottolineare il fatto che l'idropulsore dev'essere utilizzato dopo uno spazzolamento manuale o meccanico e mai da solo. Il getto, diretto con inclinazione di circa 70°, si regola ad un valore medio - basso in direzione dell'attacco gengivale e gli spazi interdentali. Inizio, orientamento, e progressione degli spostamenti dello stilo, sono simili visti nella tecnica di spazzolamento manuale. La sua principale funzione è l'igiene degli spazi interdentali, degli spazi gengivali, e come una delle cure domiciliari delle tasche gengivali. Quando la gengiva è sana, lo spazio gengivale esiste solo se l'attacco gengivale allo smalto viene scollato appositamente. Quando sussiste infiammazione gengivale, lo spazio si crea spontaneamente, perché l'attacco gengivale è lasso, e si definirà tasca gengivale. L'idropulsore è particolarmente indicato per i portatori di protesi fisse, corone ponti ecc. E' indicato l'uso di un collutorio ad azione antiplacca, da versare nel serbatoio. Disinfettare e proteggere con una pellicola trasparente alimentare lo stilo, dopo l'uso.

### **Scovolini e stimolatori gengivali**

Possiamo definire gli scovolini come una versione più sofisticata del filo interdentale. Sono costituiti da un manico di circa 5 mm di diametro e lungo più o meno quanto il manico di un comune spazzolino. Ad una estremità viene inserito lo scovolino che è non altro che uno spazzolino di forma conica di diametro variabile da scegliere in base allo spazio interdentale. Nelle confezioni in genere sono presenti diverse misure e forme di scovolini da inserire nel manico, per una migliore personalizzazione. Lo scovolino misura generalmente circa 5-7 mm in lunghezza e 2-4 mm in diametro di setole.

**Come si usa lo scovolino:** le modalità d'uso sono simili a quelle viste prima per il filo interdentale. Dopo l'utilizzo lo scovolino va pulito ed immerso in un liquido disinfettante. A fine operazione fare sciacqui con collutorio antiplacca.

Stimolatori gengivali: punte in gomma di 3-4 mm a forma conica montate su manico.

**Come si usano gli stimolatori gengivali :** Da inserirsi negli spazi interdentali sia dal lato interno (linguale, palatale) e sia dal lato esterno a contatto con la guancia interna (vestibolare). Lo scopo è di massaggiare la gengiva interdentale (papilla gengivale), che è difficilmente raggiungibile dalle setole dello spazzolino. Si massaggia con un movimento circolare. Disinfettare e proteggere con una pellicola trasparente alimentare dopo l'uso.

### **Pastiglie o soluzioni rivelatrici della placca batterica**

Si tratta di sostanze che contengono particolari coloranti vegetali che, a contatto dei denti, colorano i depositi della [placca batterica](#). Tali mezzi mettono in evidenza l'ubicazione delle placche e permettono al paziente di valutare l'efficacia della propria igiene orale.

### **Specchietto domiciliare**

Utile per l'autoesame per rilevare presenza di tartaro e colorazioni anomale. Reperibile nelle farmacie o nei negozi d'igiene dentale.

### **Sbiancanti**

Premettendo che il risultato dello sbiancamento risente molto del colore base del dente, ne consegue che le attuali procedure professionali possono far variare il colore di massimo 1-2 unità su scale convenzionali che ne hanno almeno 18; senza danneggiare lo smalto.

Esistono in commercio dentifrici o paste con sostanze abrasive, per rimuovere le macchie sullo smalto dei denti. Si sottolinea però una valida procedura sbiancante deve essere effettuata su prescrizione del medico-dentista e/o in ambulatorio.

### **Confetti al fluoro**

Un programma di assunzione di pastiglie al fluoro durante la gravidanza, e nei primi periodi di vita del neonato, è utile per rendere lo smalto più resistente alla carie. Il fluoro assunto dalla gestante, viene assorbito anche dai germi dei denti definitivi, che sono già presenti nelle ultime fasi di sviluppo del feto. Il fluoro va assunto rispettando rigorosamente lo schema allegato alle confezioni, e sotto controllo del medico-dentista.

## **COMPORAMENTI**

	<b>COSA FARE</b>
<b>Igiene orale e stato della bocca</b>	Accurata, con il controllo della placca batterica con collutori. Attenzione allo spazzolamento scorretto. Non usare mai gli stuzzicadenti. Visite odontoiatriche periodiche.
<b>Alimentazione</b>	Equilibrata senza troppi condimenti piccanti.
<b>Fumo, alcool</b>	Ridurre o abolire

### **PERCHÉ AVERE CURA DEI PROPRI DENTI**

...perché i denti rappresentano un patrimonio sia in termini di salute personale e sia in termini di costi in denaro. Un'efficace cura dei propri denti si attua con l'applicazione delle elementari norme igieniche sopradescritte: spazzolino, dentifricio e filo interdentale, se utilizzati correttamente, essi sono già sufficienti per una buona igiene dentale. Associati ad un programma di prevenzione dentale possono ridurre drasticamente, o addirittura, evitare le malattie dentali.