

Il tuo dentista informa

Vivi sano, mantieni la tua bocca in salute

E' stato questo il focus di questa ventiquattresima edizione della **Giornata Mondiale della Salute Orale**, appuntamento internazionale che ha puntato sull'incoraggiare le persone ad adottare buone abitudini di igiene orale ed a evitare false credenze, perché una buona salute orale è molto più di un bel sorriso.



Come noi dentisti ben sappiamo, e sempre di più dobbiamo comunicare ai nostri pazienti, una bocca sana non solo porta con sé un migliore stato di salute ma anche una qualità della vita superiore, dalle relazioni personali, all'autostima, fino alla capacità di godersi un buon pasto. Al contrario una cattiva cura e le conseguenti patologie del cavo orale possono indurre all'isolamento sociale: sentendosi imbarazzati dal proprio sorriso e dalla percezione che gli altri ne potrebbero avere, si può arrivare a evitare di ridere, sorridere o interagire. Patologie ben più gravi sono poi dietro l'angolo; una bocca poco sana può infatti aumentare il rischio di diabete, malattie cardiache, cancro pancreatico e polmonite.

La campagna "**Vivi sano, mantieni la tua bocca in salute**" è nata per informare i cittadini su quali decisioni prendere per salvaguardare la propria salute orale e quella dei propri cari. Chiedi al tuo dentista di informati sulle correlazioni tra salute orale e salute generale.



I falsi miti sulla salute orale.

Sono tre i comportamenti più diffusi frutto di false credenze sulla salute orale

Lavarsi i denti subito dopo aver mangiato, sciacquarsi la bocca con l'acqua per liberarsi del dentifricio e bere succhi di frutta pensando che siano meno dannosi delle bibite gassate.

Lo rivela uno studio della FDI – World Dental Federation (Federazione dentaria internazionale) condotto in 12 paesi per scoprire cosa sa la popolazione della salute orale e quali regole di comportamento adotta.

Per il 56% degli intervistati, lavarsi i denti appena finito di mangiare è una buona pratica. Al contrario i dentisti raccomandano di **aspettare almeno trenta minuti** dopo ogni pranzo prima di prendere in mano lo spazzolino.

Il 68% si **sciacqua la bocca con l'acqua** per togliere il residuo di dentifricio credendo di far bene. E invece anche questo può essere un comportamento sbagliato. L'indicazione dei professionisti della salute orale è infatti di evitare il risciacquo con l'acqua, limitandosi a sputare il dentifricio in eccesso. In questo modo la massima esposizione al fluoro è assicurata. Si attesta al 36% il numero di quelli che pensano che i succhi di frutta siano meno dannosi delle bibite gassate. La verità è che in entrambi i casi **il livello di zuccheri contenuti è elevato**, quindi possono essere causa di carie.

Lo studio della World Dental Federation rivela che solamente il 28% degli intervistati ha riconosciuto che per preservare la salute orale è importante bere alcol in maniera moderata. Il 66% sa di dover evitare il fumo se non vuole avere problemi di salute orale e il 69% riconosce che consumare un consumo eccessivo di zuccheri è dannoso per la salute.

Il 77% del campione del sondaggio sa che è una buona abitudine fare una visita odontoiatrica una volta l'anno, ma poi solo il 52% dichiara effettivamente di farla. Per il 67% della popolazione presa in considerazione dallo studio è evidente che ci si debba sottoporre a visita dal dentista dopo aver evidenziato segnali di cattiva salute orale. Solo il 42% però dopo averlo fatto segue le indicazioni dell'odontoiatra.

Il tuo dentista consiglia

Dopo aver lavato i denti, soprattutto alla sera, è consigliabile risciacquare la bocca con un collutorio. In commercio sono molti i prodotti disponibili. Attenzione: hanno caratteristiche differenti. Chiedi al tuo dentista di prescriverti quello più adatto alle tue esigenze cliniche.



Lo sapevi che

Lavarsi i denti subito dopo i pasti potrebbe essere più dannoso che non lavarli in quanto si rischierebbe di danneggiare molto di più lo smalto, corrodendo addirittura i denti, soprattutto dopo aver bevuto bibite gassate o aver mangiato cibi acidi. Meglio attendere 30-60 minuti.

Il dentista più sexy del mondo

Si chiama Karim Giacomini, le origini sono brasiliane, di professione fa il dentista a Los Angeles e a tempo perso il modello. Ad incoronarlo come dentista più sexy al mondo è stata la rete, visto i suoi followers su Instagram, oltre 44 mila. Ogni suo scatto diventa virale, soprattutto se ritrae il suo fisico palestrato.

