

Scritto da:

dott.G.R.IERFINO medico-chirurgo odontoiatra

www.igieneorale.info e-mail:gierfino@igieneorale.info

Per migliorare il sito si accettano consigli,correzioni,collaborazioni,contributi.

Igiene orale

Tecniche e gli strumenti per una corretta igiene orale quotidiana.

Il metodo e la tecnica di esecuzione sono semplici e poco costosi e sono alla portata di tutti e richiedono poco tempo.

Osservandoci allo specchio, in poco tempo, riusciremo a pulirci con lo spazzolino e il filo dentario efficacemente e in pochi minuti. All'inizio ci saranno delle difficoltà ma in breve chiunque è in grado di imparare.

Se si usano correttamente lo spazzolino ed il filo interdentale si riesce a tenere sotto controllo la proliferazione della flora batterica che normalmente e fisiologicamente vive nella bocca di ciascuno di noi.

Ecco perché è importante scegliere lo spazzolino più adatto a ciascuno di noi, uno spazzolino che abbia le dimensioni e le caratteristiche adatte, così pure il filo interdentale e il dentifricio devono essere scelti, badando soprattutto all'efficacia che non i criteri di bellezza e di economia o perché è maggiormente pubblicizzato, ma effettiva.

L'alito cattivo, i denti sporchi, la gengivite, le carie, il trapano del dentista, le estrazioni, i ponti, gli interventi alle gengive e le dentiere sono eventi evitabili, al contrario:

la corretta igiene orale quotidiana e le visite periodiche di controllo dal dentista riducono più del 90% dei problemi dentali. Le visite periodiche permettono inoltre, il controllo di altre patologie non dipendenti dai microbi, quali i tumori.

Il grafico qui descritto dimostra chiaramente i vantaggi in termini anche dei costosi, per non parlare dell'ansia e del dolore collegati alle cure dentarie che sono evitabili con la prevenzione.

Quando un dente si ammala dovremmo curarlo non solo con la stessa attenzione ma anche con la stessa sollecitudine delle altre parti del corpo.

La bocca presenta una flora batterica simile a quella delle feci, ovvero quello che accade ad una estremità del tubo digerente accade anche all'estremità opposta, per questa ragione dobbiamo pulirla ogni volta che la usiamo.

L'igiene orale quotidiana corretta e sistematica va affiancata a visite di controllo che vanno effettuate 2 o 3 volte l'anno secondo criteri basati sulla suscettibilità ad ammalarsi e sulla effettiva ed efficace esecuzione dell'igiene orale domiciliare quotidiana da parte del paziente.

Perché bisogna pulirsi i denti?

Il motivo fondamentale per cui bisogna eseguire una corretta e sistematica igiene orale deriva dalla presenza nella nostra bocca della flora batterica.

La flora batterica provoca circa il 90% delle malattie della bocca.

Sono i microrganismi, piccolissimi esseri viventi della grandezza di circa trenta millesimi di millimetro che si nutrono dei resti del nostro cibo, soprattutto degli zuccheri, e svolgono il loro ciclo vitale nella nostra bocca.

Non c'è modo di eliminarli se non con un'adeguata e sistematica pulizia quotidiana che ne tenga sotto controllo lo sviluppo.

Sappiate che nell'arco di dodici ore la popolazione di batteri si raddoppia.

Vi sono circa 800 milioni di batteri per milligrammo di patina, più o meno come la popolazione dell'Europa, sarebbe come dire che l'intera popolazione dell'Europa raddoppia ogni dodici ore.

Come si usa lo spazzolino?

Il metodo di spazzolamento descritto è quello più affermato ed uno dei più efficaci: è il metodo di Bass. Bass era un medico odontoiatra americano che è vissuto più di cento anni con tutti i denti in bocca, pur avendo cominciato a sperimentare questa tecnica intorno ai trentacinque anni. Ha sempre usato ovviamente la sua tecnica e non ha mai avuto problemi dentali fino a quando è morto.

Il metodo è molto semplice e intuitivo:

bisogna usare lo spazzolino per togliere l'accumulo di patina batterica che si sviluppa nella bocca, sui denti e soprattutto nei solchi gengivali.

Prima di tutto si pulisce la superficie masticante dei denti, che è la cosa più semplice da fare. Spesso crediamo di aver pulito i denti solo passando lo spazzolino sulle superfici più esposte e il gusto del dentifricio ci illude che abbiamo fatto un buon lavoro.

La bocca va pulita come qualsiasi altra cosa, per esempio il pavimento di casa: certo è più facile pulire dove è sgombro dai mobili ma se non andiamo a pulire anche gli angoli alla fine e proprio lì che troveremo la polvere e nel nostro caso la patina batterica. La patina batterica però non è solo come una polvere che si accumula, sono milioni e milioni di microrganismi che si riproducono, raddoppiando di numero ogni 12 ore.

Dunque la patina batterica deve essere tenuta sotto controllo perché è lei la causa della quasi totalità dei problemi dentali.

Per capire come bisogna usare lo spazzolino e il filo dentario è necessario capire cos'è il solco gengivale.

Cos'è il solco gengivale?

Guardando il dente possiamo pensare che esso spunta dalla gengiva esattamente dal punto in cui emerge dalla gengiva ma non è così:

il dente comincia al fondo del solco gengivale cioè al fondo del colletto che lo circonda come un colletto di una camicia circonda il collo.

Se introduciamo la sonda parodontale, che è appunto lo strumento con cui il dentista esplora il solco gengivale, si nota che è fisiologicamente è profondo: un millimetro o un millimetro e mezzo.

Per capire bene come il dente aderisce intimamente alla gengiva basta guardare l'unghia di un dito: vi è uno spazio, chiamato anch'esso solco ungueale in questo caso, l'area che rimane sporca, nera, quando ci laviamo le mani in modo frettoloso e superficiale.

Quindi dobbiamo impegnarci a raggiungere le superfici meno accessibili soprattutto il solco gengivale che è la superficie interna del colletto gengivale.

E' bisogna farlo periodicamente, sistematicamente, non tralasciando nessuna area della bocca. Quindi bisogna farlo sia per tutti i denti, oltre che per il dorso della lingua e il palato. Infatti il principio fondamentale su cui si fonda l'odontoiatria moderna è la **biomantenibilità** cioè la possibilità da parte di ciascuno di noi di pulirsi i denti evitando così che si creino le condizioni per lo sviluppo di successive patologie.

Ricordiamo che a parte i traumi e i tumori il 95% delle malattie derivano dalla proliferazione incontrollata dei batteri della bocca.

Se ne deduce pertanto che:

1) E' importante indirizzare le setole dello spazzolino, come pure il filo interdentale, nel solco gengivale perché lì si creano le condizioni per la crescita dei batteri, proprio perché è impossibile rimuoverli con altri sistemi.

Agiscono e proliferano indisturbati!

2) E' importante capire l'angolazione da dare allo spazzolino e anche quale pressione esercitare e quale movimento imprimere.

L'angolazione migliore per entrare nel solco deve essere di 45° e il movimento leggero.

La placca fa venire in mente qualcosa di duro, è un terribile equivoco!

La flora batterica forma una patina aderente al dente e alle mucose ma che comunque per rimuoverla non richiede una forza tale da scorticare le gengive e tale da abradere i denti.

Ricordarsi tuttavia che si lasciano passare alcuni giorni senza pulirsi si forma **il tartaro**:

i sali minerali contenuti nella patina batterica si fissano sulla patina trasformandola in quella sostanza dura e biancastra che col tempo diviene scura che chiamiamo tartaro.

Il tartaro invece è molto duro e aderente e per toglierlo non è più sufficiente né lo spazzolino né il filo dentario ma deve intervenire il dentista o l'igienista con strumenti appositi.

Ritornando all'uso dello spazzolino ricordiamo che la pressione troppo forte e il movimento delle setole, soprattutto quando sono dure e lo spazzolino sfrangiato, possono escoriare la gengiva ed abradere alla lunga i denti soprattutto i più bombati quali i canini ed i premolari..

Bisogna aver cura di pulire lo spazzolino e sostituirlo non appena comincia a sfrangiarsi in media ogni 2 o 3 mesi.

Vediamo ora sul modello come le setole dello spazzolino devono entrare nel solco gengivale.

Come si vede lo spazzolino pulisce il solco, il colletto dei denti e la gengiva aderente contigua.

I movimenti devono essere leggeri e quasi non spostando lo spazzolino.

Ci si ferma su due o tre denti alla volta, si fa un leggero movimento avanti indietro o a *hula-op* cioè semicircolare e dopo aver contato circa cinque movimenti con un unico movimento semicircolare, si porta via quanto è stato smosso verso la superficie masticante del dente.

Si dice: **dal rosso al bianco**.

Si può cominciare dagli ultimi denti e dall'esterno e procedere verso l'avanti fino a raggiungere l'altra estremità e poi pulire la parte interna fino all'altra parte ma sistematicamente, senza tralasciare aree non pulite.

Per i denti anteriori della mandibola, se all'interno lo spazzolino non entra in senso orizzontale, lo si può inserire di punta ed eseguire lo stesso movimento.

Il filo interdentale

Ora vediamo come si usa il filo interdentale.

Esempio delle due dita accostate.

E' molto meno diffuso dello spazzolino ma è di fondamentale importanza perché pulisce le superfici dei denti che si fronteggiano.

Prima di tutto dobbiamo capire a cosa serve il filo:

1) Svolge la stessa funzione dello spazzolino.

2) Va a pulire dove lo spazzolino non riesce a pulire cioè quelle superfici dentali che lo spazzolino non riesce a raggiungere per la conformazione e la posizione dei denti.

La metodica dell'uso del filo è stata sviluppata oltre cinquant'anni fa.

Bisogna pulire le superfici interdentali dei denti andando dal solco gengivale al punto di contatto.

Per chiarire meglio tolgo un dente dal modello e spiego quello che bisogna fare. Così si vede bene in pratica cosa dobbiamo pulire.

Quando il filo viene spinto sulla gengiva, si sente che tocca. Non bisogna spingere troppo ma si deve avvertire una leggera pressione.

Dopo aver inserito il filo tra i denti si fanno dei movimenti che vanno dal solco gengivale dentale fino al punto di contatto.

Bisogna continuare a pulire fino a quando non si sente un suono caratteristico, suono di piatto pulito.

Se non si avverte dopo 4-5 movimenti o il filo è sporco oppure tra filo e dente c'è ancora patina batterica. Allora si svolge altro filo, nel modo che vedremo poi quando entreremo nei dettagli della tecnica.

Poi si passa alla superficie opposta dell'altro dente.

Rimettendo in sede il dente nel modello si vede che se prima spingevo in un verso per pulire una superficie, ora spingo nel verso opposto.

In questa fase abbiamo spiegato quale movimento far fare al filo.

Se il punto di contatto è molto serrato è importante imparare il movimento a seghetto per evitare che spingendo il filo vada a sbattere sulla gengiva con il rischio di danneggiarla.

Tecnica dell'uso del filo interdentale

Ora spiego in dettaglio l'uso del filo.

Si è visto che non bisogna essere avari nell'uso del filo anche se costa molto.

La misura orientativa va dalla punta delle dita che reggono il filo a braccio esteso fino al pomo di Adamo.

Ricordarsi che il filo che pulisce deve essere sempre pulito.

Vediamo ora come va messo sulle dita:

- 1) avvolgiamo quasi tutto il filo sull'unghia del dito medio sinistro,
- 2) ma senza stringere troppo
- 3) altrimenti dopo un po' il dito diventa viola e fa male
- 4) il resto del filo si avvolge intorno all'unghia del medio della mano destra
- 5) così facendo il filo si regge da solo e così
- 6) abbiamo le altre dita libere per manovrare il filo come meglio è possibile
- 7) utilizzando le combinazioni delle dita più comode per indirizzare e far lavorare il filo.

Perché si avvolge il filo al dito medio?

Perché è il dito più lungo e permette di arrivare fino all'ultimo dente.

Bisogna pulire anche l'ultimo dente, quello più trascurato perché è il più scomodo.

In sintesi:

- 1) si accosta il filo tra due denti
- 2) si passa il punto di contatto con un movimento a seghetto,
- 3) si arriva al fondo del solco gengivale non forzando
- 4) si pulisce la superficie interdentale di ciascun dente, dal solco gengivale al punto di contatto
- 5) si toglie il filo con un movimento a seghetto
- 6) se sporco, si svolge nuovo filo
- 7) si passa ai denti contigui metodicamente e sistematicamente.

A conclusione, un invito: insegnate queste tecniche alle persone a voi care, verificate che lo facciano bene e sistematicamente.