

GLI STRUMENTI CHE SERVONO VERAMENTE

# PULIZIA DEI denti

## PERCHE' QUASI TUTTI SBAGLIAMO

Come si usa lo spazzolino perché sia davvero efficace? Sapevate che il filo interdentale è "obbligatorio"? E che, se massaggiare, le gengive guariscono? Ecco una guida all'igiene dentale, per tutte le età

di Alessandro Pellizzari

**R**ichard Gere, insospettito, infila la testa nel bagno, convinto di cogliere sul fatto, mentre si droga, *Pretty Woman* alias Julia Roberts. E invece? La bella, semplicemente, non voleva rinunciare a passare fra i bianchissimi denti il filo interdentale. Stessa situazione, altro film. In "Una pallottola spuntata", l'esilarante Leslie Nielsen usa, a tavola, il filo al posto dello stuzzicadenti. E così fanno tutti i presenti nel lussuoso ristorante.

Americani, direte voi. Previdenti, direbbero i dentisti. Già, perché se tutti, più o meno, abbiamo imparato a lavarci i denti almeno due volte al giorno, in pochi utilizziamo gli altri strumenti dell'igiene orale. Che sono importantissimi, in alcuni casi almeno come lo spazzolino da denti. Abbiamo citato il filo interdentale, l'unico "spazzolino" capace di insinuarsi negli stretti interstizi dentali, laddove la placca batterica fa più danni. Bene: sembra che gli italiani che lo usano abitualmente siano meno del 10 per cento. E gli altri "presidi" igienici? Sapete che cos'è un idropulsore? E a che cosa serve il superfloss o il massaggiatore orale? Due consulenti di *Starbene* ci illustrano pregi e difetti, limiti e vantaggi degli strumenti per l'igiene orale vera-

mente utili, e che forse non tutti conosciamo e utilizziamo. Sono il dottor Gianfranco Aiello, presidente dell'Accademia di estetica dentale italiana, e il dottor Gabriele Aru, specialista in ortognatodonzia a Milano, esperto di problemi dentali dei bambini.

**FILO INTERDENTALE**  
si sfilaccia solo se hai una carie

Di seta, super resistente, cerato, da viaggio e con l'impugnatura (leggete la tabella a fianco), o addirittura immerso in sostanze farmacologiche che inibiscono lo sviluppo del tartaro. Filo per tutti i gusti insomma. È importante usarlo almeno quanto lo spazzolino, negli angusti spazi fra dente e dente, dove cioè non può arrivare la "scopa dentale".

**Aiello:** «Prima di usare lo spazzolino dobbiamo, ogni volta, passare il filo interdentale. Occorre seguire delicatamente il profilo del dente, anche sotto la gengiva, e **cambiare filo per ogni arcata**. È normale che, se non lo facciamo abbastanza spesso, le gengive sanguinino un po'. Però deve essere l'eccezione: altrimenti vuol dire che utilizziamo troppa forza o sbagliamo qualcosa. Attenzione: **il filo non deve sfilacciarsi**. Non è vero che succede perché i denti sono troppo stret-

ti: se si sfilaccia significa che, in quel punto, c'è una carie in formazione o che si è già formata. Insomma, il filo interdentale è in grado di diagnosticare precocemente l'insorgenza del nemico numero uno dei denti. Non per niente, in studio, quando abbiamo eseguito un'otturazione dentale, passiamo il filo per verificarne la perfezione: se

### Spazzolino & Co.: usateli così



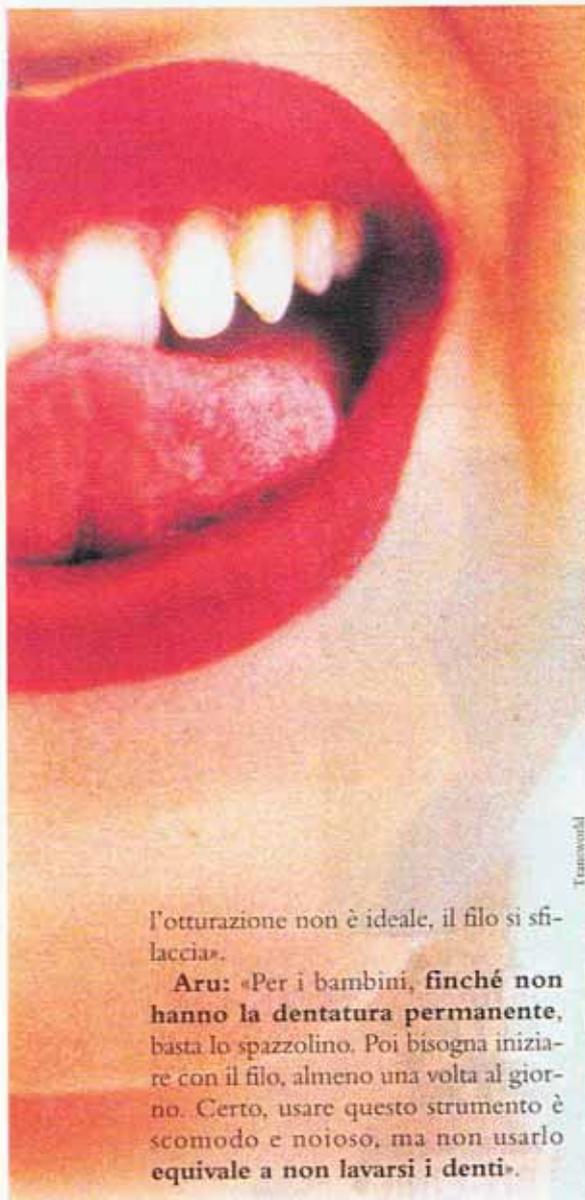
Lo spazzolino va usato come una scopa. Si parte dalla gengiva e si spazza, in un unico senso, verso l'esterno. Mai al contrario.



Se lo spazzolino si presenta con le setole consumate o piegate è ora di cambiarlo. Le pastiglie rivelatrici colorano la placca.



Il filo interdentale arriva dove lo spazzolino non pulisce, cioè fra i denti e sotto la gengiva. Ecco come si usa. Se le gengive sanguinano, le prime volte è normale.



l'otturazione non è ideale, il filo si sfilaccia».

**Aru:** «Per i bambini, finché non hanno la dentatura permanente, basta lo spazzolino. Poi bisogna iniziare con il filo, almeno una volta al giorno. Certo, usare questo strumento è scomodo e noioso, ma non usarlo equivale a non lavarsi i denti».

## COLLUTORIO va usato con prudenza

Alla menta, alla fragola, verde, rosso, blu. Il collutorio è diventato familiare quanto il dentifricio. Alcuni produttori sostengono che, oltre a dare l'effettivo piacere della bocca fresca e profumata, usato in occasione del lavaggio dei denti aiuta il dentifricio a migliorare l'igiene. Ma è vero?

**Aiello:** «Bisogna distinguere fra collutorio medicato e collutorio "igienico". Quello medicato si compra senza ricetta in farmacia, ma va usato solo dietro prescrizione medica. Contiene infatti principi attivi contro i batteri, come la clorexidina. Utilissimi in quei casi in cui c'è per esempio un'infezione della gengiva, i collutori non vanno usati abitualmente e non oltre i tempi previsti per la cura, perché agiscono come degli antibiotici, ammazzando i batteri cattivi, ma

## Nove prodotti al vaglio dei nostri esperti

|   | Che cos'è  | A chi serve   | Come si usa  | Giudizio e avvertenze   |
|---|--|---|--|---|
| <b>Tau-marin</b><br><br>Lire 9000            | Filo interdentale antitartaro con gel ad azione battericida.   | A chi ha problemi di tartaro, quella specie di "pietra pomice" bianca che si solidifica sui bordi dei denti.                    | Almeno due volte al giorno, prima di utilizzare lo spazzolino. Una volta deve essere prima di coricarsi.                                   | <b>Aru:</b> «Il fatto che questo filo abbia un principio attivo antitartaro è un vantaggio per chi soffre di questo problema. Però questo strumento non può essere, da solo, risolutivo: il tartaro richiede comunque la rimozione meccanica periodica fatta dal dentista».     |
| <b>Flossette</b><br><br>Lire 5900            | Filo interdentale pronto all'uso: il filo è montato su uno speciale archetto con impugnatura, che ne facilita l'uso. | A chi ha difficoltà manuali nell'uso del filo interdentale "classico".  | Non c'è bisogno di usare le dita per arrotolare il filo e raggiungere le parti posteriori della bocca. Basta impugnare l'archetto.         | <b>Aiello:</b> «L'archetto facilita la pulizia interdentale soprattutto nelle zone anteriori della bocca. Per i molari potrebbero rimanere problemi di "manovra": tutto dipende dalla larghezza della bocca e dalla manualità individuale».                                     |
| <b>Superfloss</b><br><br>Lire 9700           | Filo interdentale speciale, avvolto da una spugna morbida.   | A chi ha capsule, ponti, impianti. In caso di gengiviti e dopo piccoli interventi alle gengive.                                 | Si inserisce il segmento rigido sotto la capsula o la gengiva, e si fa passare il filo in modo che la spugna assorba i residui alimentari. | <b>Aiello:</b> «È utile soprattutto in caso di infiammazione delle gengive. Il paziente tende allora a non pulirsi con il filo, perché prova dolore. Con questo tipo di fili la pulizia è meno fastidiosa e più accurata. Si può anche versare del medicinale sulla spugnetta». |
| <b>Rivelatore</b><br><br>Lire 5000           | Sono compresse che si sciolgono in bocca colorando le zone dei denti in cui è presente la placca.                    | Ai bambini, per capire come si usa lo spazzolino, e agli adulti, per capire dove insistere di più con la pulizia.               | Si sciolgono in bocca. Contengono innocui coloranti naturali che si fissano sui batteri della placca, rendendoli visibili.                 | <b>Aru:</b> «Sono importanti perché insegnano veramente ai bambini dove e come pulire i denti. E poi sono lo spunto per trasformare il lavaggio in gioco di famiglia. Le consiglio qualche volta anche agli adulti, per verificare se si puliscono davvero bene i denti».       |
| <b>Dentosan</b><br><br>Lire 9000           | Collutorio medicato a base di clorexidina, principio attivo antibatterico e antiplacca.                              | A chi soffre di gengiviti, alitosi, eccesso di placca batterica e dopo piccoli interventi alle gengive.                         | Si fanno due sciacqui al giorno, dopo i pasti. Si può utilizzare anche aggiungendolo nel serbatoio dell'idropulsore.                       | <b>Aiello:</b> «È un medicinale, anche se in libera vendita. Va utilizzato solo dietro prescrizione medica e non più a lungo del tempo previsto dalla terapia, altrimenti può dare problemi di sensibilizzazione orale e alterare l'equilibrio batterico della bocca».          |
| <b>Glide floss</b><br><br>Lire 9000        | Filo interdentale super resistente al sapore di menta, con cera naturale.  | A tutti. Questo tipo di filo è una delle ultime novità: è prodotto dalla Gore, l'azienda che ha inventato i tessuti in goretex. | Si arrotola al dito medio di ciascuna mano e si passa fra i denti seguendone bene il profilo, anche sotto la papilla gengivale.            | <b>Aiello:</b> «Va benissimo che sia resistente, ma attenzione: se si sfilaccia, spesso non è colpa degli spazi troppo stretti, ma significa che c'è una carie in formazione. Allora subito dal dentista per un controllo».   |
| <b>Butler Gum</b><br><br>Lire 8500         | Spazzolino interdentale con impugnatura Proxabrush e scovolino ricambiabile.   | A chi soffre di piorrea, di malattie gengivali e che comunque ha un deficit di papilla gengivale per la perdita di un dente.    | Si monta lo scovolino, si impugna e si passa nelle zone in cui manca o si è ritirata la gengiva, rimuovendo il cibo.                       | <b>Aiello:</b> «Assieme al filo speciale ricoperto di spugna, è un presidio fondamentale nei casi che abbiamo descritto. Chi ha problemi di denti e gengive in retrazione deve usarlo abitualmente, dopo aver imparato dal dentista la "tecnica"».                              |
| <b>Stimolatore</b><br><br>Lire 5000        | Massaggiatore gengivale in gomma.  | A chi soffre di retrazione e infiammazione gengivale, ha subito un trauma locale, o ha problemi vascolari in zona.              | Si colloca l'estremità di gomma tra i denti. Premendo piano, si compie un movimento rotatorio per ogni dente.                              | <b>Aru:</b> «Questo strumento consente di stimolare la microcircolazione dei tessuti gengivali, contrastando la retrazione delle gengive e la vasocostrizione dovuta per esempio alle capsule».   |
| <b>Irrigator Braun</b><br><br>Lire 150.000 | Idropulsore a doccia con regolatore di pressione.  | A chi deve utilizzare l'apparecchio fisso.  | Si aggiunge acqua (ma anche collutorio o dentifricio liquido) e poi si irriga la bocca, insistendo sull'apparecchio ortodontico.           | <b>Aru:</b> «Aiuta a rimuovere i depositi di cibo più grossolani dalla macchinetta. È un complemento all'irrinunciabile spazzolino da denti».<br><b>Aiello:</b> «Usate sempre la bassa pressione, per evitare possibili infiammazioni locali».                                  |

anche quelli buoni. Un po' come quando prendiamo l'antibiotico per una bronchite: sappiamo che guariremo, ma che l'apparato digerente avrà probabilmente bisogno dei fermenti lattici per riequilibrare la flora batterica intestinale "buona", quella che ci serve per assorbire gli alimenti. Così può succedere in bocca. Per quanto riguarda i **colluttori igienici** in libera vendita o non medicati, non sono né favorevole, né contrario. A patto che **non contengano principi farmacologici** come l'acido acetilsalicilico, perché allora potrebbero, alla lunga, dare problemi alle mucose. Il collutorio naturale e più potente del cavo orale **rimane la saliva**.

**Aru:** «Nei più piccoli, dopo interventi, gengiviti e in caso di alitosi il **collutorio medicato è efficace**. I colluttori non medicati rinfrescano la bocca, **sono innocui** (le mamme non si devono preoccupare di ingestioni occasionali; questi liquidi sono tossici solo se ingeriti in grandi quantità) e se servono a rendere più piacevole il momento dello spazzolamento, ben vengano. Nella scelta, consiglio i colluttori che contengono fluoro, sostanza efficace nella prevenzione della carie».

### IDROPROPULSORE importante se hai l'apparecchio

Fare la doccia alla bocca, spazzando via i residui alimentari più tenaci. È questo, in sintesi, il compito dell'idropulsore. Uno strumento molto utile, ma...

**Aiello:** «Ma deve essere regolabile la potenza e, possibilmente, non a getto singolo, ma a doccia. Questo perché se il getto d'acqua è forte e il paziente insiste troppo sullo stesso punto, può infiammare la gengiva e, se questa è già infiammata, traumatizzarla ancora di più. I suoi vantaggi? Pulisce molto bene gli apparecchi ortodontici, è rapido e piacevole, soprattutto se all'acqua aggiungiamo qualche goccia di essenza di menta che rinfreschi l'alito».

**Aru:** «Se il bambino ha l'apparecchio è un ausilio importante, altrimenti basta lo spazzolino. Va usato soprattutto la sera, perché di notte gli

eventuali residui di cibo non asportati dalla macchinetta fanno più danno. Può essere aggiunto del dentifricio liquido o del collutorio. Attenzione: non sostituisce lo spazzolino, perché non è in grado di rimuovere completamente la placca».

### PASTIGLIE RIVELATRICI scovano la placca

L'idea è semplice ma efficace: come sapere se ci si lava bene i denti? Basta sciogliere in bocca una pastiglia rivelatrice e il gioco è fatto: le zone di dente colpite dalla placca si tingono di blu o di rosso. E allora bisognerà riarmarsi di pazienza e spazzolino.

**Aru:** «Servono indubbiamente per addestrare i bambini a lavarsi bene i denti, ma io le consiglio anche agli adulti che tendono a dimenticarsi le regole dello spazzolamento corretto (leggete il box a pagina 36). Dopo la prima pulizia, utilizzando la pastiglia, si vede così quali sono i punti in cui lo spazzolino deve insistere ancora. Non sono tossiche, e trasformano il momento del lavaggio in gioco».

### SUPERFLOSS ideale per ponti e impianti

È un tipo speciale di filo interdentale, con una parte in spugna che per-

mette, grazie alla sua capacità assorbente, di pulire a fondo le parti meno raggiungibili di capsule, ponti e impianti. In più, sempre grazie alla spugna, consente di fare una buona pulizia interdentale anche in presenza di gengive infiammate.

**Aiello:** «E proprio chi ha le gengive malate (infiammazioni, retrazioni) deve avere ancora più cura nella pulizia. Cosa non facile, perché spesso si prova fastidio nell'operazione. Ecco perché questo tipo di filo è l'ideale per questi casi: pulisce ed è delicato».

**Aru:** «Grazie alla spugna il superfloss riesce ad assorbire e rimuovere meglio i residui di cibo. Inoltre, la spugnetta può essere intrisa di medicinale (per esempio un antibatterico come la clorexidina), in modo da accelerare la guarigione delle parti malate».

### STIMOLATORE il massaggio rigenera le gengive

Le gengive doloranti, sottili o in fase di retrazione, possono trarre beneficio da questo strano oggetto.

**Aru:** «In caso di gengiva sottile o tendente alla retrazione, lo stimolatore riesce a riattivare la microcircolazione, e ad aiutare il tessuto mucoso a riprodursi se, per esempio, una capsula crea vasocostrizione locale. Nel caso di gengiviti aiuta invece a risolvere l'infiammazione. Effettuate il massaggio per 5 minuti, una volta al giorno».

### Bollicine superpulenti

**Protesi mobile o dentiera:** chiamatela come volete, ma anche questo "tipo" di dentatura richiede un'accurata pulizia. Più agevole sicuramente, perché non deve essere fatta direttamente in bocca.

**Efferdent** (32 compresse, 8500 lire),

**Steradent** (26 cp.,

4650 lire) e **Kukident**

(32 cp., 8900 lire)

sono tre esempi

di pastiglie

effervescenti e

pulenti per

dentiera, disponibili

in farmacia. «La

protesi richiede

un'igiene costante»,

dice Aiello. «I prodotti

di questo tipo sono

efficaci e non hanno

controindicazioni».

