



Il mio sorriso HA RITROVATO "LO SMALTO"

Denti bianchi, splendenti: è il sogno di tante, ma quale metodo scegliere? Ci si può affidare al dentifricio e ai "fai da te sbiancanti" o è meglio ricorrere al dentista? Questione di euro, ma anche di durata dei risultati e di sicurezza. Ecco quello che devi sapere

Manuela ha "scoperto" lo sbiancamento dentale, una tecnica medico-estetica capace di riaccendere nuovi sorrisi. Un miracolo nato quando circa vent'anni fa i dentisti americani dimostrarono che il mitico *Hollywood smile* delle star poteva essere "riprodotto" grazie alla chimica. Nasceva così, all'università del Nord Carolina, la tecnica del *night guard bleaching*, lo sbiancamento prescritto dal dentista ma che si fa a casa, dormendoci su.

Basta indossare una speciale dentierina (è in silicone morbido ed è ricalcata sulla bocca come un abito su misura), riempirla con un "miracoloso" gel (a base di perossido di carbammide nella percentuale più efficace e sicura per la salute, dicono gli studi) e, dopo 2-3 settimane, i denti diventano bianchissimi. Ma oggi non è lo sbiancamento dal dentista a rappresentare il

UNA STORIA
VERA



MANUELA, 39 anni, imprenditrice

“Ho un nuovo biglietto da visita che risplende a ogni mia risata

Una delle prime cose che guardo in una persona è il sorriso: trovo che sia un biglietto da visita importante, sul lavoro e nella vita privata. Al mio facevo la pagella, guardandomi allo specchio: dieci in salute, dieci in igiene ma... solo un "sei" come candore dello smalto. Volevo di più: volevo vederlo brillare. Così ho iniziato a utilizzare un dentifricio sbiancante tutti i giorni. Proviamo, mi sono detta: fumo poco, non eccedo col caffè o con bevande in grado di macchiare i denti... dovrebbe bastare. Però lo spazzolamento quotidiano, pur non facendo peggiorare la situazione, non riusciva a trasformare quel sei in "ottimo". Fino a quando non ne ho parlato con il dentista: ho scoperto così che esiste un modo semplice ma efficace per dare allo smalto un bianco splendente e naturale al tempo stesso. Allora, per 15 notti ho indossato sui denti una formina riempita da uno speciale gel e... alla visita di controllo il miracolo era compiuto. Giudicate anche voi dalla mia foto: la pagella del mio sorriso non ha toccato il 10 e lode? ”

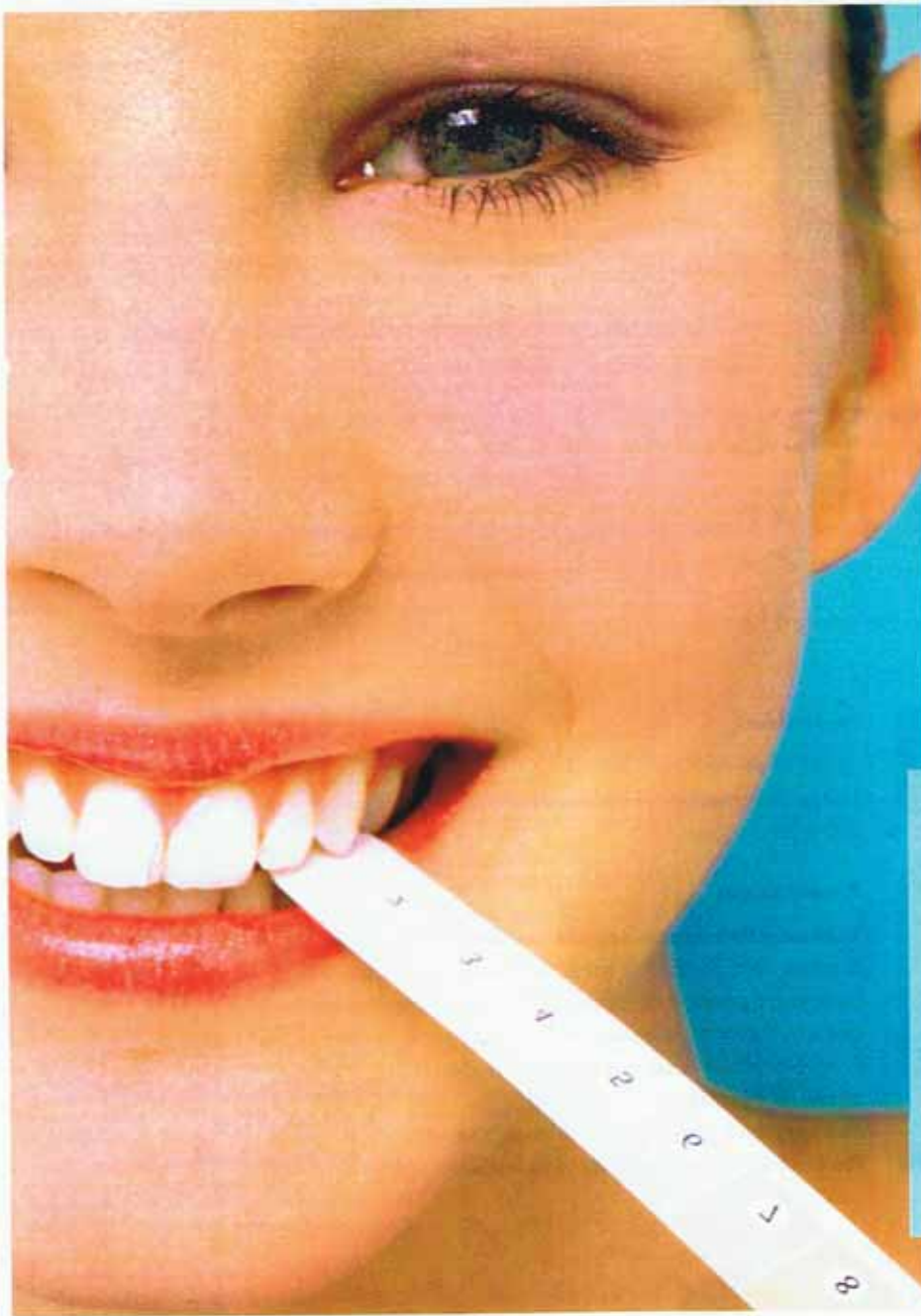
vero fenomeno nel campo dell'estetica dentale: è il "fai da te".

Il candeggio fai da te furoreggia

Già, perché se ieri l'alternativa al *bleaching* odontoiatrico consisteva più o meno nello strofinarsi lo smalto con il bicarbonato in polvere (una delle cose peggiori che si possano fare: leggi a pag. 87), oggi è possibile scegliere fra decine di dentifrici e paste sbiancanti, gel,

strisce, penne, pennellini, sbianchetti... E, come dimostra il racconto della nostra Manuela, prima di varcare la soglia di uno studio dentistico spesso si tentano soluzioni più economiche.

Ma l'indubbio vantaggio per il portafoglio va a braccetto con la sicurezza e l'efficacia di questi metodi? In tema di rischi per la salute l'*American Academy of Dental Aesthetics*, società scientifica che riu-



nisce i superesperti Usa di estetica dentale, ha lanciato proprio di recente un allarme: sbiancamenti non controllati e intensivi stanno mietendo le prime vittime.

Il dottor Irwin Smigle, presidente dell'Accademia, ha descritto casi in cui il dentista ha dovuto riparare tessuti danneggiati o smalti ridotti all'"ultimo strato" proprio dall'invasività di certe procedure fai da te. Certo, gli americani a

volte esagerano con la mania dell'estetica (per sbiancarsi i denti spendono circa un miliardo e mezzo di dollari l'anno), ma è davvero possibile che una pasta dentifricia o un kit sbiancante possano fare tali guai? «I dentifrici, innanzitutto, non possono sbiancare ma eliminare le macchie, grazie alla loro azione abrasiva sullo smalto ottenuta in genere dalla presenza di granuli di silicio nella pasta»,

Segue >

3 REGOLE PER UN SUPERSMILE

Che dentifricio scegliere, come usarlo e che cosa non fare mai per sbiancare i denti. Ecco i consigli di un superesperto

PREVIENI LE MACCHIE

Igiene buona, denti "a pois"?

Può succedere, anche se non sei una fumatrice e non consumi troppe bevande o alimenti di colore scuro, come tè, caffè e liquirizia. «**Innanzitutto fissa una seduta di igiene orale**, un buon inizio per liberarti da placca e tartaro, i substrati ideali per le macchie», avverte il professor Gianfranco Aiello. «Tutti i giorni consiglio invece un dentifricio "sbiancante" a basso indice di abrasività (Rda 5). Servirà a prevenire le macchie future».

TERAPIA SETTIMANALE D'URTO

Fumi e bevi tanti caffè?

Se non cambi radicalmente abitudini, le tue sedute dall'igienista dentale dovranno diventare molto frequenti: da due a quattro l'anno.

«**In questi casi al dentifricio "sbiancante"** a basso indice di abrasività da usare tutti i giorni affiancherei due paste abrasive con Rda 20 e 75», consiglia il professor Aiello. «Utilizzate la prima 3 volte alla settimana e la seconda una volta sola: i denti si macchieranno meno».

LIMONE E BICARBONATO

Guardati da questi nemici

«È incredibile quali danni possa causare l'abitudine di bere limonate concentrate o succhiare questo frutto», avverte Aiello. «Se non ci si lava o sciacqua la bocca subito dopo, l'azione del limone può essere corrosiva per lo smalto».

Vietatissimo il bicarbonato sparso in polvere sullo spazzolino. «Mentre quello contenuto nei dentifrici serve a stabilizzare il pH della bocca, la polvere ha una forte azione corrosiva. Non provateci mai», sottolinea Aiello.

È SUCCESSO A ME

spiega il professor Gianfranco Aiello, presidente dell'Accademia italiana di estetica dentale (Aedi), istituzione omologa a quella Usa. «Ma i dentifrici che presentano diciture del tipo "sbiancante" di solito hanno un indice (Rda) di abrasività basso, intorno a 5, non sufficiente cioè a danneggiare lo smalto con un uso normale, anche se quotidiano. Siamo quindi distanti dal rischio di possibile danno, che può esserci invece con un dentifricio con Rda 75, le cui modalità d'utilizzo vanno concordate col dentista (leggi a pag. 87). Inoltre, come ha potuto constatare Manuela, non possiamo pretendere da un dentifricio l'eliminazione di macchie molto tenaci e scure, o il miglioramento del colore dei denti. Lavarsi con un prodotto del genere può prevenire un peggioramento della situazione ed eliminare le macchie più semplici, ma non può donare quel bianco duraturo che solo il *bleaching* dal dentista può assicurare».

Tanti metodi, tanti limiti

Ma il dentifricio è solo il primo passo: molti di noi, prima di rivolgersi al dentista provano anche un metodo di sbiancamento "cosmetico", a metà strada cioè fra la pasta dentifricia e la tecnica raccomandata dagli odontoiatri.

Mascherine con un gel sbiancante più concentrato di quello medico, striscioline adesive per lo smalto, addirittura "sbianchetti" dalle strane forme. Non c'è che l'imbarazzo della scelta, ma la domanda è sempre la stessa: funzionano? «Dipende da quanto questi sistemi permangono, e quindi agiscono sulla superficie dei denti. In molti casi il loro effetto è comunque di alcuni mesi, non di anni», sottolinea il professor Gianfranco Aiello. «Il motivo dell'efficacia più limitata rispetto al *bleaching* odontoiatrico sta infatti in una semplice regola: la sostanza utilizzata deve avere la stabilità chimica necessaria e un tempo di contatto adeguato per agire in modo duraturo sullo smalto». In genere, queste metodiche prevedono l'uti-



IL LASER FUNZIONA?

La sua luce viene usata per attivare alcuni gel sbiancanti. Però gli effetti finali sono limitati nel tempo. Come per il fai da te



lizzo del perossido di idrogeno al 6 per cento, una specie di acqua ossigenata che esplica velocemente la sua funzione. «Ma non c'è paragone fra una sostanza che agisce in pochi minuti e un'altra che viene fatta lavorare per 15 notti di seguito», ribadisce Aiello. «Per capirci, l'acido solforico è sempre in grado di bruciare la pelle, ma se lo si applica su una mano e lo si toglie dopo un secondo il danno è minimo; se invece lo si lascia agire... Mai comunque contravvenire alle indicazioni contenute nei prodotti, per esempio aumentando la durata del trattamento o ripetendolo quando non è espressamente previsto con tempi e modalità. L'ideale sarebbe fare sempre prima una visita odontoiatrica, e poi decidere il tipo di metodo più adatto per ogni paziente: in ogni caso, se sorge un dubbio, è bene interpellare subito il dentista».

Se hai capsule e restauri

Dunque, chi ha denti molto gialli e scuri dovrà prima o poi rivolgersi al dentista per ottenere il massimo candore. Ma anche lo sbiancamento

Segue >

Le ultime novità arrivano dalla ricerca

Riparare i denti con un dentifricio, lavarsi "masticando" uno speciale spazzolino, acquistare un'igienista "personale": ecco quali tecnologie ci riserva il 2007

LA PASTA CHE RIPARA

L'ipersensibilità dentale è una controindicazione allo sbiancamento e l'effetto collaterale più diffuso in chi vuole ricorrere a questa tecnica (leggi a pag. 90). Ma può essere conseguente anche a delle **microfratture invisibili** che si formano sullo smalto e che in più rappresentano una porta d'ingresso per la placca. Per far fronte a questi problemi è stato brevettato **Blanx Biorepair**, la prima pasta dentifricia che promette di riparare le microfratture dentali

grazie a microparticelle di idrossiapatite, minerale che costituisce lo smalto dei denti. Un effetto questo che non ha precedenti nel campo dei dentifrici, e che viene certificato dal Laboratorio di strutturistica chimica biologica e ambientale dell'università di Bologna.

MASTICA E PULISCI

L'altra novità è **Rolly**, uno spazzolino tascabile dalla forma di rotellina e ricoperto di 276 minisetole. **Basta farlo ruotare con la lingua** nella bocca per esplicare una funzione meccanica

simile a quella di uno spazzolino normale. È **"usa e getta"** e non richiede acqua o dentifricio: rilascia però xilitolo anticarie.

LUCIDO ELETTRICO

Lo spazzolino elettrico aiuta l'igiene di chi non riesce a pulire le zone meno agevoli della bocca o ha l'apparecchio. Oggi, alle normali funzioni, si aggiunge quella del **polishing estetico**: Oral-B Triumph permette la modalità lucidante dello smalto. Da abbinare a un dentifricio sbiancante consigliato dal dentista.