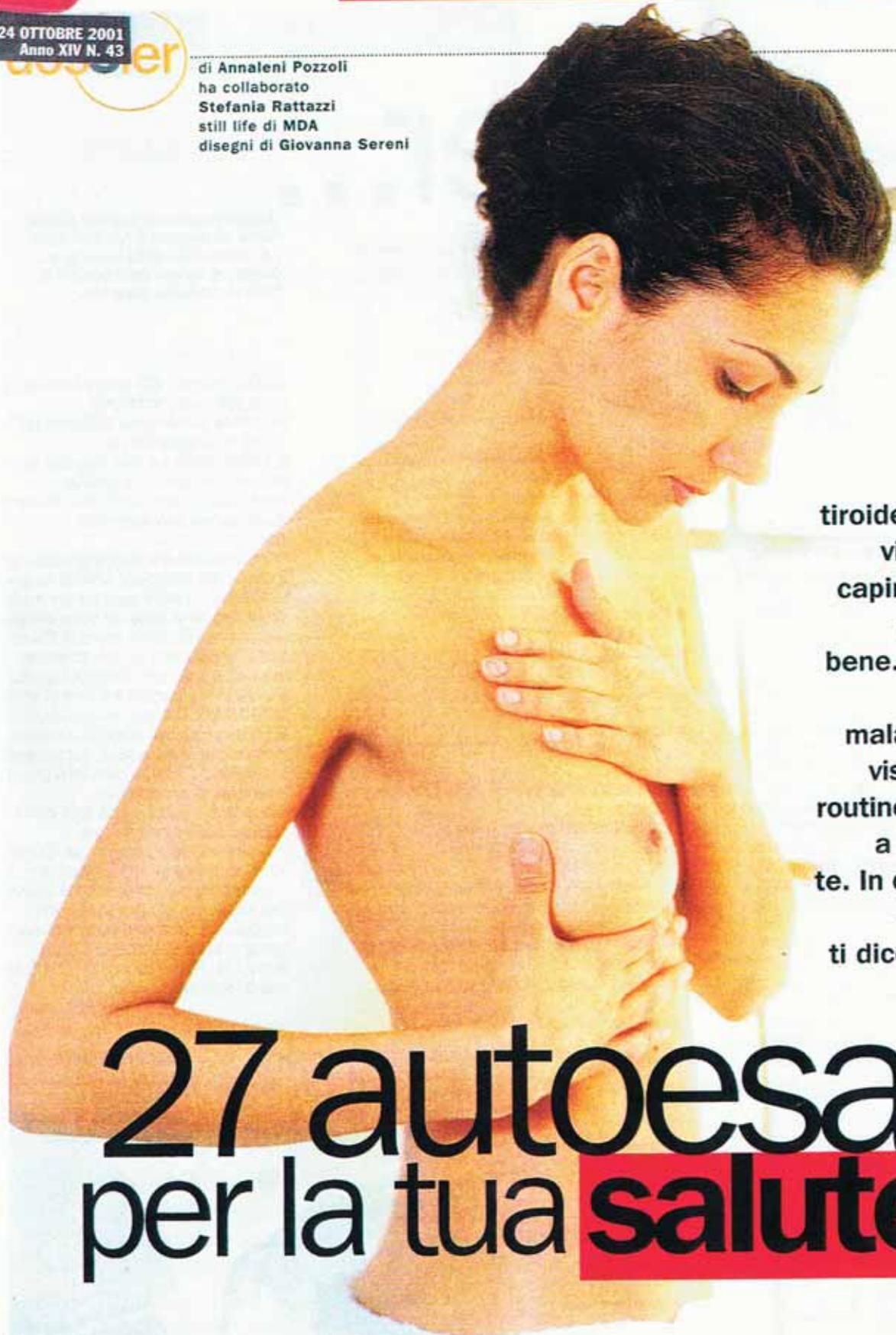


di Annaleni Pozzoli
ha collaborato
Stefania Rattazzi
still life di MDA
disegni di Giovanna Sereni



Test per la tiroide, giochi per la vista, prove per capire se tuo figlio sta crescendo bene. Per prevenire disturbi e malattie, oltre alle visite mediche di routine, puoi provare a controllarti da te. In queste pagine cinque esperti ti dicono come fare

27 autoesami per la tua salute

@ on line

Nel nostro sito Internet tutti i dossier pubblicati: cerca quello che ti serve

test per...

I consigli per la vista sono stati scritti con la consulenza di Paolo Vinciguerra, responsabile dell'Unità di oculistica dell'Istituto Humanitas di Rozzano (Milano). Quelli per i denti, con la consulenza di Gianfranco Aiello, presidente dell'Accademia di estetica dentale italiana.

...le gengive

Bevete un sorso di acqua calda, ma non bollente, e tenetela in bocca per qualche secondo.

- Se avvertite dolore: potreste avere un'infezione a un dente o a una gengiva. Sentite il medico, che probabilmente vi prescriverà un farmaco antinfiammatorio o un antibiotico.
- Se il dolore aumenta con il caldo, ma diminuisce se bevete una bibita fredda: potrebbe essere una carie profonda, di vecchia data, che ha già ucciso in parte il nervo. Oppure potrebbe trattarsi di piorrea, un'infiammazione delle gengive che, se non è curata, porta alla perdita dei denti. In ogni caso, è indispensabile l'intervento del dentista.

...le carie

Ecco un esame adatto ai golosi: provate a mangiare un gelato, facendo in modo che entri in contatto con tutti i vostri denti. Se ve ne fa male uno, vuol dire che c'è un problema: ed è molto probabile che si tratti di una carie. Se poi il dolore è acuto, significa che il nervo del dente danneggiato è ancora vivo. Ragione di più per andare subito dal dentista. Aspettando, infatti, potreste solo peggiorare la situazione. Con il risultato di perdere un dente che avreste potuto farvi curare.

...lo smalto dei denti

Fate tutto quello che si deve per la salute e l'aspetto dei vostri denti? Scopritelo guardandovi allo specchio.

- Se i denti vi appaiono opachi, forse li spazzolate con troppa energia, asportando così lo smalto protettivo. Siate più delicati, anche perché la placca si rimuove facilmente. Basta fare il

movimento giusto: dall'alto verso il basso e viceversa. Se invece siete sicuri di lavarvi i denti correttamente, potrebbe essere che esageriate con le bevande corrosive, come per esempio la cola o il succo di limone.

- E se i denti sono ingialliti? In questo caso, spazzolateli con più cura. O cambiate più spesso lo spazzolino. Oppure, semplicemente, smettete di fumare: la nicotina, infatti, come anche il tè e il caffè, colora lo smalto. In ogni caso, fatevi fare dal dentista una bella pulizia dei denti.

...l'igiene orale

Utile a una corretta igiene della bocca, il filo interdentale consente anche di scoprire se nei vostri denti qualcosa non va. Ecco come accorgersene.

- In corrispondenza di una macchia scura, il filo non passa. Potrebbe trattarsi di tartaro, ovvero di placca dentaria così vecchia, che ormai solo il dentista può rimuoverla.
- In qualche punto, invece, si sfilaccia. A causare l'inconveniente potrebbe essere un inizio di carie, che ha corrosato un margine del dente, rendendolo più tagliente. Meglio prendere un appuntamento dal dentista.
- Il filo si spezza. In questo caso, la carie potrebbe essere interdentale: e cioè essere estesa a due denti.
- Se, infine, si impiglia sotto una capsula, è il momento di farla controllare dal dentista. Potrebbe essersi spostata oppure essere diventata troppo larga.

...la placca

C'è un test casalingo molto efficace nella lotta quotidiana contro la placca. Utile anche per controllare la bocca dei bambini.

- Procuratevi una bottiglia di succo di fragola o di amarena. Entrambi contengono sostanze colorate in grado di aderire alla placca batterica. Riempitene mezzo bicchiere e fate qualche sciacquo. O fatelo fare a vostro figlio. Poi osservate: vi sono punti in cui il rosso si è fissato di più? Vuol dire che lì la placca si è depositata in abbondanza. E che i denti vanno spazzolati più accuratamente.

controllate la vista

le macchie

Avete più di 60 anni e vi capita di percepire davanti agli occhi fastidiose macchie scure? Fate questo test: vi permetterà di capire se soffrite di degenerazione maculare senile, un disturbo che, non curato, può compromettere seriamente la vista.

- Procuratevi un foglio a quadretti e mettetelo a una distanza di circa 30 centimetri (disegno 1): cioè alla distanza necessaria per leggere. Se abitualmente portate gli occhiali, indossateli. Osservate ora il foglio: prima con un occhio e poi con l'altro. Se le righe vi appaiono storte, o non ne distinguete una parte, potreste soffrire di questa malattia. In questo caso, rivolgetevi a un oculista.

il daltonismo

Avete l'impressione che vostro figlio sia daltonico, cioè che non distingua i colori? Fate voi una prima verifica. Di solito il daltonico confonde il verde, il rosso e il blu. Ecco, quindi, come procedere.

- Mettete in fila alcuni oggetti blu, verdi e rossi e chiedetegli di distinguerli. Se non ci riesce, o li scambia l'uno per l'altro, portatelo dall'oculista per una visita più approfondita. Il difetto non si può correggere, ma è bene sapere che c'è: pensate al rischio di confondere il rosso e il verde al semaforo.

la distanza

Con gli anni, la capacità di mettere a fuoco da vicino diminuisce. Per capire se anche voi incominciate a soffrire di questo disturbo, cioè di presbiopia, fate questo test.

- Collocate un elenco telefonico sul tavolo, a circa 30 centimetri di distanza dai vostri occhi (disegno 2). Se portate gli occhiali, indossateli. Leggete quindi l'elenco, prima con un occhio e poi con l'altro: se dovette allontanarvi molto per riuscire a mettere a fuoco le parole, potreste soffrire di presbiopia (disegno 3). L'oculista vi prescriverà le lenti correttive più adatte per il vostro difetto.

