

# Igiene orale

Informazioni  
utili per una  
corretta igiene  
orale



**Ciss**  
Consorzio  
intercomunale  
per i servizi  
socio sanitari

**Il Ciss**, Consorzio Intercomunale per i Servizi Socio Sanitari, ha un ruolo strategico all'interno dei Comuni associati, poiché attraverso la sinergia che crea in ambito scolastico, istituzionale e sociale, fornisce supporto concreto e diretto non solo al malato ma all'intera comunità, mantenendo costante al primo posto la tutela della salute pubblica, in particolare quella dei bambini, degli anziani e dei soggetti disagiati. Come nel corso degli anni precedenti, il Consorzio riscende in campo con nuove iniziative da realizzare nei Comuni associati. Tra queste si inserisce la pubblicazione del presente opuscolo informativo, che fornirà preziose informazioni per una corretta igiene orale.

Le molteplici iniziative che il CISS organizza rappresentano un sostegno concreto rivolto ai cittadini dei comuni consorziati, soprattutto nell'ambito delle tematiche socio-sanitarie. Con la speranza di aver realizzato cosa gradita e con l'impegno di mantenere sempre viva la presenza del Consorzio accanto alle fasce più bisognose, saluto cordialmente.

Il Presidente  
Carmino De Luca



**La bocca è una parte molto importante del nostro corpo. È una delle prime parti che notiamo negli altri. Ma non è solo una questione di estetica. Attraverso la bocca parliamo, comunichiamo, ma soprattutto ci nutriamo. Una dentatura in buone condizioni è importante per una buona masticazione, a sua volta importante per una buona digestione. I denti non curati possono essere la porta d'ingresso di infezioni pericolose per l'organismo. Per tutte queste ragioni la cura dei propri denti è un atto non solo di igiene personale ma di salvaguardia della propria salute. Per una bocca sana e un bel sorriso occorrono conoscenza e perseveranza: conoscenza dei principi che regolano l'igiene orale e perseveranza nella loro applicazione. Pulirsi regolarmente e correttamente i denti ogni giorno è l'unico modo per mantenere la bocca in buona salute. Gli strumenti per l'igiene orale disponibili in commercio sono molteplici ma non tutti hanno la stessa importanza; inoltre, la loro efficacia è subordinata ad un uso corretto.**

Da dove  
iniziamo?  
Analizziamo  
le diverse  
fasi che  
consentono  
una corretta  
igiene orale.  
Si inizia dalla  
nascita



Ebbene sì, anche se i denti non sono visibilmente presenti in arcata dalla nascita è comunque fondamentale praticare una corretta igiene orale quotidiana! Consideriamo che l'igiene dentale è essenziale già dai primi mesi di vita per prevenire la carie e le altre malattie del cavo orale. Gli adulti, quindi, rivestono un ruolo determinante per la futura salute dei denti dei loro figli.

Alcune regole semplici per neo mamme e papà attenti alla futura salute orale del proprio piccolo sono:

1. Realizzare un'efficace igiene orale del bambino dopo ogni pasto. Basta ad esempio avvolgersi un dito con una garza bagnata e strofinarlo poi su lingua, guance, gengive per ripulirle dalla pellicola di placca residua.
2. Evitare di dolcificare i ciucci (con zucchero, miele etc.) e usare il biberon di succo di frutta o latte dolcificato per addormentare il bambino. Gli zuccheri dopo 15/20 minuti che si trovano in bocca, vengono trasformati in acidi in grado di aggredire lo smalto dei denti e quindi procurare carie che compaiono sulla parte esterna degli incisivi superiori decidui, che resta fortemente predisposta, per le abitudini acquisite, a carie future ma questa volta su denti permanenti.
3. L'alimentazione dallo svezzamento in poi deve contenere alimenti ricchi di vitamine C e D (agrumi, pomodori, latticini, uova) per favorire, tra l'altro, una corretta mineralizzazione dei denti.
4. Alla fine del terzo anno la dentizione è completa ed il bambino ha in bocca 20 denti che deve tenere con cura. Come? Ancora con il vostro aiuto:
  - Lavate i denti del vostro bambino due volte al giorno, prima cosa da fare il mattino, ed ultima da fare la sera.
  - Usate sempre uno spazzolino che sia stato progettato per questo scopo, che abbia una testina molto piccola e setole morbide.
  - Usate lo spazzolino anche per massaggiare delicatamente le gengive.
  - Quando vostro figlio diventerà più grande, non dovrete più spazzolare per lui i suoi denti, ma dovrete seguirlo perché inizi a sviluppare una tecnica corretta di spazzolamento.

## È ora di continuare da soli!

I denti andrebbero lavati dopo ogni pasto: con lo spazzolamento dei denti si asporta la placca batterica, responsabile dell'insorgere della carie. La pulizia dei denti prima di coricarsi alla sera è uno dei capisaldi dell'igiene orale: durante la notte, infatti, la riduzione della secrezione salivare e dei movimenti di guance e lingua favorisce lo sviluppo dei batteri e l'accumulo della placca.



## I nostri alleati Lo Spazzolino

È lo strumento più importante per la prevenzione della carie, perché rimuove in modo meccanico i residui di cibo e la placca batterica. Per essere efficace deve avere caratteristiche ben specifiche: innanzitutto, il manico diritto, una testina poco ingombrante per raggiungere facilmente ogni parte della bocca, e ciuffi ben distinti di setole artificiali abbastanza morbide e arrotondate in punta. Le setole devono essere integre, di pari lunghezza e perfettamente dritte. Non appena perde queste caratteristiche, e comunque non oltre i due-tre mesi, lo spazzolino va cambiato. Con l'uso, infatti, si consuma e si deforma. Ogni componente della famiglia deve avere uno spazzolino personale, da riporre, meglio se separatamente dagli altri, in un luogo ben aerato perché asciughi perfettamente: le setole umide favoriscono lo sviluppo dei batteri.



## Il Dentifricio

Va utilizzato dopo e a completamento dell'azione meccanica di spazzolamento. Per le sue proprietà detergenti favorisce l'asportazione dell'eventuale placca residua e svolge un effetto deodorante.

L'introduzione sul mercato dei dentifrici a base di fluoro è stato un passo fondamentale nella lotta alla carie. Il fluoro si fissa allo smalto dei denti rendendolo più duro e più resistente alla carie e deve perciò entrare nella composizione di ogni buon dentifricio. L'azione del fluoro è più efficace se i denti sono già puliti, per questo si suggerisce di usare il dentifricio dopo averli spazzolati. L'ideale sarebbe spalmare il dentifricio sui denti con un dito e lasciarlo a contatto con lo smalto per qualche minuto. Non serve utilizzare molto dentifricio: per gli adulti basta 1 cm per volta e per i bambini un quantitativo dalle dimensioni di un pisello. La pulizia frequente e accurata con un normale spazzolino è più efficace di uno spazzolamento scorretto con un dentifricio speciale. La maggior parte di noi non ha bisogno di dentifrici speciali, basta che contengano fluoro.

## Curiosità

**Il dentifricio deve essere poco o nulla abrasivo. I normali dentifrici sono tutti scarsamente abrasivi e, in teoria, le formulazioni in gel ancora meno. I dentifrici qualificati come sbiancanti sono invece notevolmente abrasivi. Usati saltuariamente possono servire a togliere dallo smalto le macchie di tè, di caffè, di fumo o di certi farmaci (es. sali di ferro). Non serve invece usare abitualmente questi dentifrici nella speranza di modificare il colore naturale dei denti, rendendoli più bianchi. Il colore dei denti infatti è determinato geneticamente e dipende dal colore della dentina (mentre lo smalto è trasparente) perciò non può essere modificato. L'impiego costante di sostanze abrasive può per contro produrre erosioni al colletto e alla corona del dente.**

## Il Filo Interdentale

È indispensabile per pulire perfettamente gli spazi tra i denti. Il filo interdentale è disponibile in diversi tipi: non cerato, cerato (indicato per chi ha molte otturazioni o i denti accavallati perché scivola meglio), a nastro spugnoso (per rimuovere più placca, particolarmente indicato per i giovani) o a segmenti differenziati (per l'impiego negli spazi interdentali di difficile accesso o sotto protesi fisse). Attorcigliando le due estremità alle dita delle due mani, il filo va inserito tra un dente e l'altro. Superato il punto di contatto tra i denti, con movimento controllato per non ferire la gengiva, si posiziona delicatamente il filo nel solco gengivale a formare una C che "abbraccia" il dente, facendolo poi scorrere verso la superficie masticante (dall'alto al basso per l'arcata superiore e dal basso all'alto per l'arcata inferiore). Vanno deterse entrambe le superfici dei denti a contatto e la manovra si esegue in tutti gli spazi interdentali, utilizzando sempre

una porzione di filo pulita. Chi ha difficoltà a maneggiare il filo può usare le forcelle tendifilo.

## Il Collutorio

Gli sciacqui, di qualsiasi natura siano, non rimuovono la placca batterica e perciò non sostituiscono lo spazzolino o il filo interdentale. Quelli che contengono sostanze antiplacca o fluoro vanno considerati prodotti ausiliari che possono essere impiegati dopo essersi lavati i denti (non "anziché lavarsi i denti"). Essendo liquidi, infatti, possono raggiungere zone non ben spazzolate e completano l'igiene orale. Altri sono semplici rinfrescanti per l'alito. I collutori a base di clorexidina si usano solo dopo un intervento odontoiatrico o in caso di infezioni, e per periodi limitati di tempo. L'uso continuato provoca l'ingiallimento dei denti e delle protesi entro poche settimane.



## 10 Mosse per una corretta igiene orale

1. Per rimuovere la placca batterica, molto aderente ai denti, occorre un'azione meccanica di strofinamento da compiersi con lo spazzolino almeno **due volte al giorno**, preferibilmente dopo i pasti;
2. Evitare di spazzolare i denti con un movimento orizzontale (sinistra-destra): così non si rimuoverebbe la placca del solco gengivale e non si farebbe altro che spostare la placca stessa verso gli interstizi dentali, favorendone il ristagno (e quindi l'insorgere di tartaro e carie);
3. Per pulire i denti superiori occorre tenere le setole dello spazzolino inclinate di circa 45°, con un **movimento rotatorio** verso il basso (dalla gengiva al dente) così da rimuovere la placca situata nello spazio fra dente e gengiva;
4. Per pulire i denti inferiori occorre effettuare lo stesso movimento rotatorio, ma questa volta muovendo le setole dal basso verso l'alto;
5. Per pulire bene l'interno dei denti incisivi e canini è necessario tenere lo spazzolino in posizione verticale, spazzolando un dente per volta;
6. Ricordarsi di pulire accuratamente le superfici masticanti dei denti con movimenti dal dietro verso l'avanti;
7. Quando si spazzolano i denti con la mano destra, fare attenzione a non trascurare la pulizia della zona interna superiore destra; viceversa, se lo si fa con la mano sinistra, la zona interna superiore sinistra;
8. In caso di denti sensibili o di tessuti gengivali sottili e vulnerabili, occorre posizionare lo spazzolino completamente sulla gengiva (anziché fra dente e gengiva) e fargli compiere un movimento rotatorio verso il dente;
9. Dedicare a queste operazioni almeno **due-tre minuti**, senza dimenticare di spazzolare anche la lingua;
10. Terminare con il **filo interdentale** e risciacquare in ultimo con il **collutorio**.



# La prevenzione: come salvaguardare un bel sorriso

Oltre all'uso corretto degli strumenti per l'igiene orale, ci sono almeno altri tre interventi che ci aiutano a mantenere la bocca in buona salute.

## 1. L'alimentazione

**Lo zucchero è il principale nemico** dei denti in quanto viene trasformato dai batteri della placca in sostanze acide che intaccano lo smalto (ricordi? Abbiamo sottolineato le cattive abitudini che provocano la cosiddetta "carie da allattamento"). È importante dunque, non solo ridurre la quantità di zucchero, ma anche la frequenza con cui viene assunto e il tempo che rimane a contatto con i denti. Devono essere considerati molto cariogeni tutti gli alimenti ad alto contenuto di zucchero e ad alta adesività come merendine, torte, biscotti, cioccolato, marmellata; **va limitata anche l'assunzione di bevande zuccherate.** Dal momento che non è pensabile rinunciare sempre al piacere dei dolci, basta eliminare soprattutto quelli tra un pasto e l'altro.

## 2. La profilassi col fluoro

**Il fluoro** è un oligoelemento presente in quantità limitate nell'organismo umano, dove **si concentra soprattutto nelle ossa e nei denti**: è importante per la mineralizzazione dello scheletro e dello smalto. Il fabbisogno quotidiano di fluoro è di circa 1 mg, e considerata la distribuzione ubiquitaria del minerale, viene facilmente coperto da una dieta adeguatamente variata. Gli effetti da carenza comparirebbero per dosi inferiori ai 0,5-0,7 mg/dì, (benché rare, si manifestano con irregolare formazione dello smalto dentale, carie dentali, infezioni gengivali, fragilità ossea) e solo in questo caso è utile integrare il fluoro assorbendolo per via sistemica, anche per prevenire la carie. Il fluoro rende lo smalto del dente più resistente all'attacco degli acidi che si formano dagli zuccheri. È importante fornire il fluoro durante l'infanzia e l'adolescenza mentre i denti si stanno mineralizzando perché in questo modo la struttura ne risulterà rafforzata. Dopo la crescita dei denti permanenti, il fluoro può continuare ad esercitare la sua azione protettiva anche quando applicato localmente; anzi, secondo gli studi più recenti sembra essere proprio questa la modalità di applicazione più efficace in quanto il fluoro rimineralizza le incipienti lesioni cariose e impedisce l'attacco dei batteri allo smalto, riducendo così il potenziale cariogeno della placca. La dose di fluoro necessaria la stabilisce il dentista in base all'età del bambino e alla possibilità che il fluoro venga assunto anche da altre fonti. Queste valutazioni sono necessarie per evitare la fluorosi, la patologia dentale da eccessiva assunzione di fluoro.

## 3. Il dentista

Le visite dal dentista sono molto importanti e vanno fatte **almeno due volte l'anno**, a tutte le età. Controlli regolari permettono di scoprire tempestivamente carie, malformazioni e anomalie ortodontiche (denti storti) e di porvi rimedio prima possibile. Se lo ritiene necessario, il dentista può anche sigillare con apposite sostanze i solchi sulla superficie masticante dei primi molari permanenti, dove più facilmente si annida la placca e da dove è più difficile rimuoverla. La cura dei denti va intensificata quando si è più esposti al rischio di carie: per esempio, durante la gravidanza o in caso di particolari malattie come il diabete, o ancora, quando si assumono particolari farmaci.



**Il CISS è costituito dai comuni di:**

Acerra (NA)  
Caivano (NA)  
Calvizzano (NA)  
Castelvoturno (CE)  
Cercola (NA)  
Cesa (CE)  
Gricignano di Aversa (CE)  
Ottaviano (NA)  
Palma Campania (NA)  
Poggiomarino (NA)  
Rocbascerana (AV)  
San Nicola la Strada (CE)  
Sant'Antonio Abate (NA)  
Sant'Arpino (CE)  
Somma Vesuviana (NA)  
Terzigno (NA)  
Villaricca (NA)

**Farmacie operative:**

**Farmacia Comunale di Acerra**

Via Paisiello ex Via Pastiniello  
80011 Acerra (NA)  
081/5203113

**Farmacia Comunale di Castelvoturno**

Via Domiziana, km 33.850  
81030 Castelvoturno (CE)  
0823/851994

**Farmacia Comunale di Cercola**

Via delle Palme, 18/20  
80040 Cercola (NA)  
081/5551678

**Farmacia Comunale di Gricignano di Aversa**

Via Aldo Moro, 48  
81030 Gricignano di Aversa (CE)  
081/5028709

**Farmacia Comunale di Palma Campania**

Via Nuova Nola, 379  
80036 Palma Campania (NA)  
081/8242938

**Farmacia Comunale di Poggiomarino**

Via Giovanni Iervolino,  
385-387 / 80040  
Poggiomarino (NA)  
081/5285222

**Farmacia Comunale di Rocbascerana**

Via Appia, 9  
83016 Rocbascerana (AV)  
0824/840070

**Farmacia Comunale di San Nicola la Strada**

Via le Taglie, 11/13  
81020 San Nicola la Strada (CE)  
0823/459147

**Farmacia Comunale di S. Antonio Abate**

Via Stabia, 215 80057  
S. Antonio Abate (NA)  
081/8734724

**Farmacia Comunale di Somma Vesuviana**

Via Mercato Vecchio,  
124-126 / 80049  
Somma Vesuviana (NA)  
081/8992382

**Farmacia Comunale di Terzigno**

Via Avini, 118  
80040 Terzigno (NA)  
081/5297761

**Farmacia Comunale di Villaricca**

Via della Libertà, 1020  
80010 Villaricca (NA)  
081/9756816

*Questo opuscolo è stato redatto da Personale qualificato con il supporto dei dati provenienti dalle più importanti e qualificate "fonti scientifiche" e "Ministeriali" di riferimento per l'argomento. Tuttavia non vuole e non può sostituirsi alle figure Mediche preposte a cui in ogni caso consigliamo di rivolgersi per ogni ulteriore e più dettagliata delucidazione.*





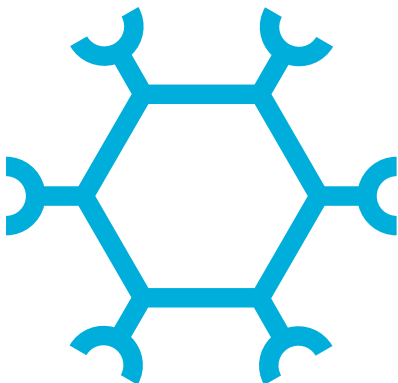
## Ciss

Consorzio Intercomunale  
per i Servizi Socio Sanitari

**Sede legale** P.zza Battisti, 1  
Palazzo Comunale / 80023  
Caivano (Na)

### **Sede amministrativa**

c/o In.co.farma s.p.a. / 80143 Napoli,  
Centro Direzionale Isola C 9  
scala A interno 80  
tel / fax 081/5623793  
Partita Iva 04668711213  
consorzio**ciss**@pec.it  
[www.consorzio\*\*ciss\*\*.com](http://www.consorzio<b>ciss</b>.com)



progetto di  
sensibilizzazione  
ed informazione  
a cura di

