







# Raccolta rubriche **SORRYDENTI**

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
**Lorella Mengarelli**

## **Introduzione raccolta**

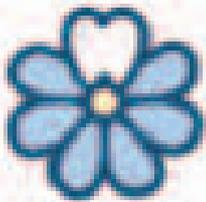
*OGNI GIOVEDI' NELLA PAGINA FACEBOOK DEL POLIAMBULATORIO HEVA, DURANTE L'ANNO 2014, ABBIAMO PUBBLICATO LA RUBRICA "SORRYDENTI".*

*Nella rubrica parliamo non solo di salute orale ma anche di salute generale, in quanto numerose sono le correlazioni del cavo orale con altri distretti corporei, nell'ottica di un approccio olistico al benessere di tutti noi pazienti.*

*Abbiamo inserito qualche "pillola di divertimento" poiché il Sorriso è il nostro mestiere!!*

*Questa raccolta contiene i post pubblicati sul sito.*

*Buona salute a tutti!*



# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## - CURIOSITA' -

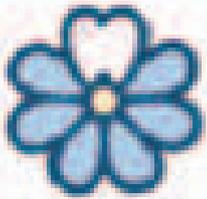
*\* Spesso la gengivite è una malattia che colpisce le donne \**

Gli sconvolgimenti ormonali che accompagnano la vita di una donna (pubertà, gravidanza, menopausa), possono influire sulle gengive, che rischiano di divenire ipersensibili.

*\* Un periodo felice che rende fragili i denti \**

La gravidanza non significa soltanto una graziosa pancia rotonda, ma può provocare anche lievi disturbi di salute. In questo periodo, i denti sono particolarmente a rischio di carie e gengivite a causa di tutte le alterazioni ormonali (aumento di progesterone ed estrogeni) in grado di modificare la composizione della saliva. E' quindi consigliabile utilizzare un dentifricio antibatterico ed effettuare un'igiene orale professionale.





# RUBRICA SORRYDENTI

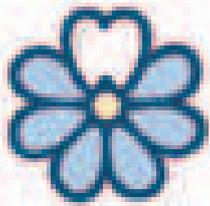
della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

- SORRISI IN PILLOLE -

"Un giorno senza sorriso è un giorno perso."

*Charlie Chaplin*





# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## - RISPOSTE INASPETTATE PER LE DOMANDE PIU' FREQUENTI -

*\* La salute orale ha influenze sulla salute generale?\**

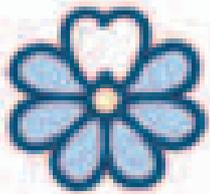
**SI.** Un'infezione a livello gengivale può rappresentare una fonte inesauribile di batteri e tossine, che attraverso il sangue possono raggiungere qualsiasi parte del corpo ed instaurare nuove infezioni.

In particolare diverse ricerche dimostrano come in corso di parodontite aumenti notevolmente il rischio di malattie cardiache, di infarto, di parto pretermine, di nascita di neonati sottopeso, di difficoltà alla procreazione, sia maschile che femminile. Inoltre malattie sistemiche come diabete, osteoporosi o malattie respiratorie possono aggravarsi ulteriormente.

*\* Lo spazzolino è sufficiente per l'igiene orale quotidiana?\**

**NO.** Lo spazzolino da solo non è in grado di rimuovere completamente la placca da tutte le superfici dentali. E' necessario integrare l'igiene orale con il filo interdentale e dove esiste l'indicazione anche con scovolino, spazzolino monociuffo e collutorio.





# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

**- A DENTI STRETTI -**

**"QUAL E' IL PIATTO PREFERITO DAI  
DENTISTI?"**

**- LA PASTA ... AL DENTE!!! -**





# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## - CURIOSITA' -

### \* Il rapporto tra denti e sport \*

La maggior parte di noi ignora che i denti possono giocare strani tiri agli sportivi, anche ai professionisti. A volte la causa di una cattiva forma fisica, di uno scarso rendimento o di una tendinite... deve essere ricercata nei denti. Quindi, prima della gara, gli sportivi di alto livello si sottopongono spesso ad un controllo odontoiatrico.

### \* I pericoli del piercing "in bocca" \*

Il piercing praticato in bocca, oltre al dolore e al gonfiore che può essere provocato dal "gioiello" mal tollerato, si può riscontrare un aumento sgradevole del flusso salivare. A volte, il piercing modifica anche la pronuncia, la capacità di masticare e di deglutire e può causare la formazione di tessuto cicatriziale o ledere i nervi della lingua. Altri rischi del piercing in bocca sono i traumi a livello dei denti, varie infezioni e persino emorragie o asfissia (edemi). In realtà, sarebbe più prudente rinunciare al piercing in questa regione così fragile dell'organismo.



# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale

Lorella Mengarelli

- *Odontoiatria bestiale...* -

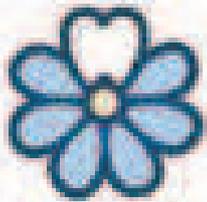
*Collegi alle prime armi...*



*e.....*

*pazienti difficili!*





# RUBRICA SORRYDENTI

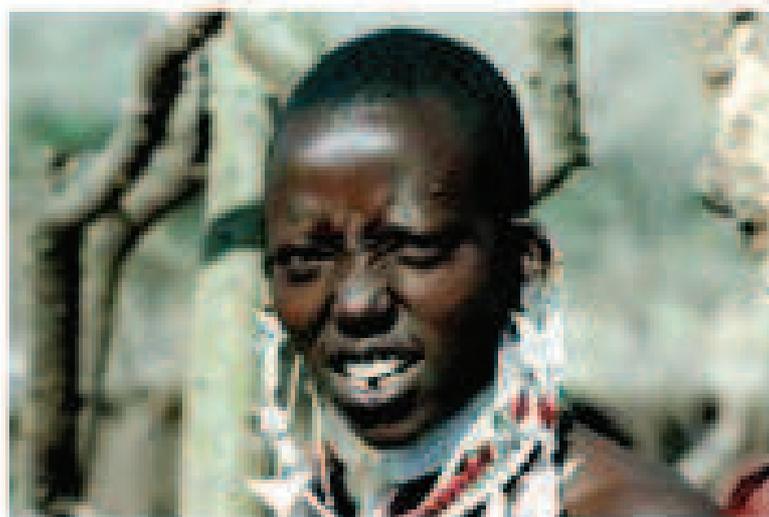
della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

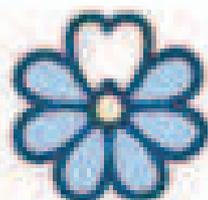
*- Curiosità dal mondo -*

\* In alcune popolazioni primitive certi medicinali vengono preparati con masticazione prolungata, anche per parecchie ore, delle foglie e delle radici di piante con proprietà farmacologiche.

\* Gli eschimesi adoperano i loro denti per svolgere una grande quantità di funzioni pratiche, ad esempio, se ne servono per strappare e tagliare pesce da essiccare.

\* In Africa alcune tribù, come i Masai, praticano l'estrazione dell'incisivo inferiore, come prova di iniziazione attraverso la quale si entra a far parte del gruppo degli adulti e si viene riconosciuti idonei alla guerra e al matrimonio.





# RUBRICA SORRYDENTI

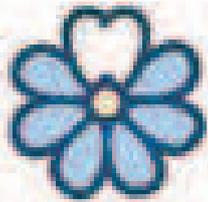
della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## *Il sorriso*

*Un sorriso non costa nulla e produce molto. Arricchisce chi lo riceve senza impoverire chi lo dona. Non dura che un istante ma nel ricordo può essere eterno.*

*Nessuno è così ricco da poterne fare a meno e nessuno è così povero da non meritarselo.*





# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

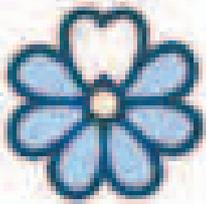
## - RISPOSTE INASPETTATE PER LE DOMANDE PIU' FREQUENTI -

*\* L'alitosi è causata principalmente da problemi dell'apparato digerente?\**

**NO.** Una delle principali cause dell'alitosi è una scarsa (o inappropriata) igiene orale, che comporta la formazione della placca batterica, composta da milioni di batteri che proliferano sulla lingua e sui denti. I batteri reagiscono con i residui di cibo e, attraverso una reazione chimica di decomposizione, liberano gas (solfuri) che conferiscono un caratteristico odore di zolfo all'alito, ma si associano altre sostanze chimiche maleodoranti.

Nel 10% dei casi l'alitosi può essere provocata da disturbi che interessano l'apparato digerente (gastrite, dispepsia, reflusso gastroesofageo, ernia iatale, ulcera) infatti è stato dimostrato che molti pazienti che soffrono di alitosi hanno una cattiva digestione.





# RUBRICA SORRYDENTI

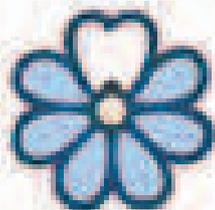
della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## - A DENTI STRETTI -

“Non c’è mai stato un filosofo che potesse  
sopportare pazientemente il mal di denti”

*William Shakespeare, Molto rumore per  
nulla, ca. 1599*





# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## -CURIOSITA'-

*\*I denti da latte hanno la loro importanza.\**

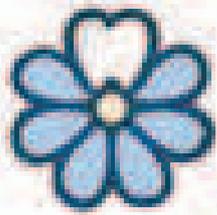
I denti da latte si formano durante la gravidanza. La data di eruzione varia da bambino a bambino e i ritardi non sono segno di cattive condizioni di salute.

Il dente da latte, serve da guida per l'arrivo di quello permanente: se viene perso troppo presto, il suo spazio viene occupato dai denti vicini ed al momento dell'eruzione il dente permanente troverà la strada sbarrata. Inoltre sono fondamentali per la masticazione e pongono le basi per il processo di fonazione, respirazione, deglutizione del bambino.

*\* Il dente a sei anni: un dente permanente tra i denti da latte! \**

Il primo dente permanente spunta verso i 6 anni. Si tratta di un molare che erompe a fianco del secondo molare da latte. Poiché non sostituisce altri denti, viene spesso confuso con un dente da latte e non riceve sempre le attenzioni necessarie (spazzolamento accurato, controllo della carie).





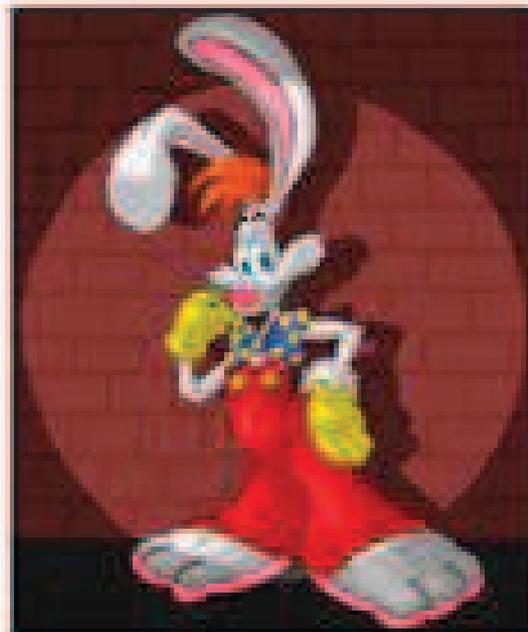
## RUBRICA SORRYDENTI

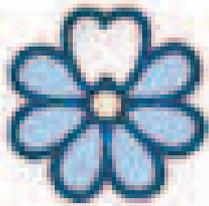
della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

*- Sorrisi in pillole -*

*Una risata puo' essere una cosa molto potente. A volte, nella vita, è l'unica arma che ci rimane!*

*( tratto da: "Chi ha incastrato Roger Rabbit")*





# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

Curiosità

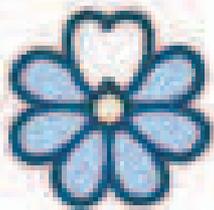
Allimentazione e salute orale

*Una corretta alimentazione è fondamentale per avere bocca e denti sani.*

*Consumare cibi ricchi di vitamine e sali minerali è importante al fine di salvaguardare, non solo i denti, ma anche i tessuti gengivali.*

*E' ben nota la relazione tra assunzione di zuccheri e insorgenza di carie. Non è la quantità di zuccheri assunti durante la giornata, ma la frequenza di assimilazione, cioè il tempo di contatto tra zuccheri e denti che aumenta la carie.*





# RUBRICA SORRYDENTI

**Dott.ssa Lorella Mengarelli**

## ***17 CIBI CHE PROTEGGONO DALLA CARIE:***

1. **Formaggi, latte intero e yogurt.** I prodotti caseari neutralizzano gli acidi rilasciati dai batteri che causano la carie e coagullano la caseina, una proteina che aiuta, insieme al calcio, a remineralizzare lo smalto prevenendo di fatto la demineralizzazione dei denti.

2. **La Frutta non dolce.** Scegliete frutta che contiene meno zucchero ed è ricca di fibre. Una mela al giorno toglie il trapano del dentista di torno: grazie ai flavonoidi, capaci di inibire la proliferazione dei batteri nel cavo orale e di aiutare il nostro organismo nella prevenzione della carie. Inoltre, sgranocchiare una mela aiuta la saliva a fare pulizia nella nostra bocca.

3. **Le Verdure** sono in grado di proteggere i denti dalla carie in quanto contengono molte fibre.

4. **La Menta.** Masticare foglie di menta protegge e rafforza i denti perché è un disinfettante naturale.

5. **Il Cacao.** No, non una barretta di cioccolato iperzuccherata, bensì il cacao amaro, ricco di polifenoli. I polifenoli giocano un ruolo cruciale nella battaglia contro i batteri della carie. I polifenoli del cacao, nello specifico, riducono la formazione di acido dai batteri *Streptococco* e *Streptococcus sanguinis*. Questi batteri producono acido caustico che causa dei veri e propri buchi nei denti.

6. **I Mirtilli.** I mirtilli rossi e molti altri frutti di bosco sono ricchi di flavonoidi, nutrienti dalle spiccate proprietà antimicrobiche. I flavonoidi dei mirtilli impediscono ai batteri di attaccarsi ai tessuti.

7. **Tè nero senza zucchero.** Grazie all'alto contenuto di flavanoli, come l'epigallocatechina, il tè nero previene la proliferazione dei batteri dannosi. Inoltre le foglie del tè contengono fluoro, un minerale che rafforza i denti.



# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## RISPOSTE INASPETTATE PER LE DOMANDE PIU' FREQUENTI

*\* Lo stress può ripercuotersi sulla salute orale? \**

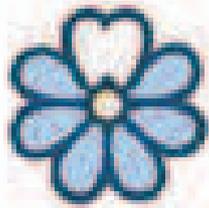
**SI.** Lo stress, se eccessivo, oltre a causare mal di testa e mal di stomaco, può anche provocare una serie di disturbi che possono ripercuotersi sulla salute di bocca, denti, gengive e del cavo orale in generale.

I potenziali effetti di stress e ansia che possono influire sulla salute orale comprendono:

- afte della bocca e herpes labiale
- stringimento e digrignamento dei denti (bruxismo)
- inadeguata igiene orale e abitudini alimentari malsane
- malattie parodontali o aggravamento di una condizione parodontale preesistente

*\* Molte patologie provocano segni e sintomi orali? \**

**SI.** La bocca è una finestra su quello che succede nel resto del corpo, e spesso serve da piattaforma utile per individuare segni e sintomi precoci di malattie sistemiche, ovvero quelle malattie che colpiscono o riguardano l'intero corpo e non solo una delle sue parti. Patologie sistemiche quali l'AIDS o il diabete, per esempio, spesso si palesano con lesioni alla bocca o altri problemi orali. In effetti, secondo l'Academy of General Dentistry, oltre il 90% di tutte le malattie sistemiche causa segni e sintomi orali.



# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

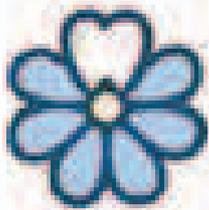
## *A DENTI STRETTI....*

"Per due denti...ma cosa vuole che  
siano?"

Disse il dentista.

"Tutto per me!"....rispose il tricheco.





# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale

Lorella Mengarelli

## - CURIOSITA' -

### *\*Cos'è l'ODONTOFOBIA?\**

Con il termine odontofobia si indica tutto ciò che normalmente chiamiamo "paura del dentista". L'odontofobia non è un semplice capriccio anzi è una vera e propria malattia riconosciuta dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità).

In genere la causa è da ricercarsi in qualche evento passato traumatico oppure in qualche esperienza indirettamente trasmessa ed assimilata.

Le persone odontofobiche tendono a rimandare sempre più le cure dello specialista spesso affidandosi ad antidolorifici e/o antibiotici vari, così facendo peggiorano il loro quadro clinico.

### *I consigli per superarla...*

*\*Rimuovete le esperienze passate: non tutti i dentisti sono uguali, un'esperienza traumatica non si deve per forza ripetere nel futuro, rivolgetevi senza timore al vostro dentista e spiegategli il vostro problema lui saprà come meglio aiutarvi!*

*\*La vergogna non esiste: tutti abbiamo paura di qualcosa, esistono gli aracnofobici (paura dei ragni), i claustrofobici (paura di essere chiusi in luoghi piccoli), perché no gli odontofobici? Non vergognatevi affatto della vostra fobia, non l'avete solo voi esiste in tutto il mondo e colpisce adulti sia di sesso femminile che maschile, adolescenti e bambini!*

*\*E' necessario conoscere il "nemico": andate dal dentista, rimandare la visita odontoiatrica rinforzerà l'idea di non poter mai superare questa paura, magari scoprirete un mondo completamente diverso da quello che vi immaginavate e che gran parte delle sensazioni percepite in partenza non erano altro che paure infondate!*



# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## *Sorrisi Bestiali....*





# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## RISPOSTE INASPETTATE PER LE DOMANDE PIU' FREQUENTI

**\* Perché in alcuni casi i denti diventano scuri? \***

La colorazione scura dei denti può essere dovuta a due tipi di fattori: esterni ed interni.

- Le macchie esterne sono quelle che si formano sulla superficie dello smalto e possono essere dovute al tartaro, al fumo, a cibi come liquirizia, caffè, tè, vino rosso oppure all'uso di colluttori contenenti clorexidina. Queste macchie si tolgono facilmente con la pulizia professionale eseguita dall'igienista, a cui deve far seguito la routinaria igiene orale da parte del paziente per mantenere il risultato. Anche l'età svolge un ruolo importante, perché i denti col trascorrere degli anni tendono a diventare più scuri.

- I fattori interni, invece, agiscono durante la formazione del dente: in pratica i denti "si formano già macchiati". Questi fattori possono essere: l'uso di tetracicline (una classe di antibiotici) durante l'infanzia e soprattutto da parte della madre in gravidanza che dà ai denti una colorazione scura a bande orizzontali; l'eccesso di fluoro assunto durante l'epoca di formazione dei denti, che causa la fluorosi, cioè una colorazione dei denti "marmorea" che dal bianco latte tende con l'età a virare verso il rossastro, eccezionale nel nostro paese; la bilirubina nei soggetti talassemici; anomalie congenite nella formazione dello smalto o della dentina che prendono il nome rispettivamente di amelogenesi e dentinogenesi imperfetta. Un altro fattore interno è rappresentato dai traumi o da terapie canalari. In questi, ed altri casi, sono necessari dei sistemi di sbiancamento professionali interni, esterni o combinati.



# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## A DENTI STRETTI

**Dentista:** "Venga tra una settimana per l'estrazione"

**Paziente:** "Perchè? Che sorteggiate?"



---

Aspiranti Colleghi.....





# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

*CURIOSITA'*

## LA SINDROME DA BIBERON

Questa sindrome nasce da un gesto consueto e banale: tendere il ciuccio o il biberon al bambino per calmarlo. E' caratterizzata dall'apparizione precoce (in media verso i 3-4 anni ) di carie a rapida evoluzione.



Le principali cause sono: dieta troppo ricca di zuccheri, alterazione del ph salivare, igiene orale non controllata.

Le cose che bisogna evitare di fare:

- Somministrare caramelle zuccherate (sono da sempre i rimedi più usati per calmare i neonati ed i bambini).
- Prolungare l'utilizzo di biberon contenenti succhi di frutta, camomilla o acqua zuccherata...oppure lasciare il bambino per ore col ciucciotto imbevuto di sostanze zuccherine ad alto potere cariogeno.

Alcuni consigli:

- Un'ottima regola è massaggiare delicatamente e pulire le gengive del piccolo fin dai primi mesi di vita con una garza inumidita (anche se ancora non sono spuntati i denti).
- Successivamente, allo spuntare dei primi dentini, si può passare all'utilizzo di un piccolo spazzolino specifico per neonati, ma senza dentifricio.
- Attorno ai 3 anni il bimbo deve imparare a far da sé, sotto la supervisione di un adulto. Vale la pena ricordare che anche gli adulti che si occupano dei loro bambini dovranno curare l'igiene orale ed avere una bocca sana, poiché molti batteri si possono trasmettere attraverso la saliva (cucchiaini, assaggio dei cibi, etc...).



# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## *Sorrisi in pillole*

Sorridi anche se il tuo sorriso è triste, perché più triste di un sorriso triste c'è la tristezza di non saper sorridere.





## RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

### *CURIOSITA'*

#### *Il dente di leone.....contro l'alitosi*



Quando si dice il destino nel nome...il "Dente di Leone" noto anche come "Soffione" o "Tarassaco" vanta proprietà notevoli. Le sue virtù più importanti sono due: l'aiuto alla digestione difficile, con particolare riferimento alle **ripercussioni sull'alito** e la lotta alla cellulite. Il dente di leone opera a carico dell'apparato digerente stimolando la produzione di bile in tal modo agevola la funzione digestiva. Sappiamo che il malfunzionamento della digestione comporta una serie di disturbi poco piacevoli, come la bocca amara. Si tratta di un disturbo abbastanza fastidioso, poichè comporta risvegli mattutini con una sensazione sgradevole in bocca e giornate all'insegna di una pesantezza che il cavo orale è il primo a recepire. Se il tarassaco viene assunto in seguito ad un pranzo o ad una cena pesante o anche quando il danno è già fatto, la bocca ne trae giovamento in termini di freschezza, ed è evidente che le condizioni dell'alito sono importanti a livello sia personale che relazionali. Il dente di leone inoltre grazie al suo principio attivo, la taroxina, contrasta la ritenzione idrica e ha proprietà diuretiche agevolando l'eliminazione delle tossine (per questo utile nel contrastare la cellulite). Le proprietà depurative del tarassaco aiutano il corpo a mantenersi in equilibrio e, tra l'altro, le sue foglie sono apprezzabili in insalata. Alle virtù terapeutiche si affianca quindi la possibilità di assumere il dente di leone e tutti i suoi principi attivi tanto sulla tavola quanto sotto forma di compressa o infuso, a seconda delle preferenze.



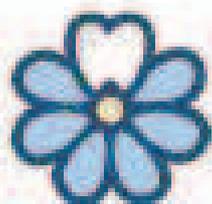
## RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

*Il trucco che impreziosisce  
di più il volto di una donna  
è un sorriso sincero....*



(Nella foto Anna Magnani)



# RUBRICA SORRYDENTI

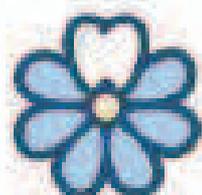
della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

RISPOSTE INASPETTATE PER LE DOMANDE PIU' FREQUENTI

*\* I denti si possono allineare a qualunque età? \**

**SI.** Non esistono limiti di età per fare un trattamento ortodontico, i denti si spostano a qualunque età.

Normalmente la correzione ortodontica nell'adulto viene eseguita con *apparecchi fissi*, che devono essere portati per un periodo da 6 a 24 mesi. L'idea, di avere in bocca un apparecchio ortodontico per un tempo così lungo, spaventa la maggior parte delle persone. Bisogna tuttavia tener conto che, grazie alle nuove tecnologie, gli apparecchi ortodontici sono oggi molto più confortevoli e gradevoli da portare che in passato. Anche dal punto di vista estetico sono stati fatti grandi passi avanti: apparecchi invisibili o quasi - che una volta erano un sogno - sono diventati una realtà alla portata di tutti i pazienti.



# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

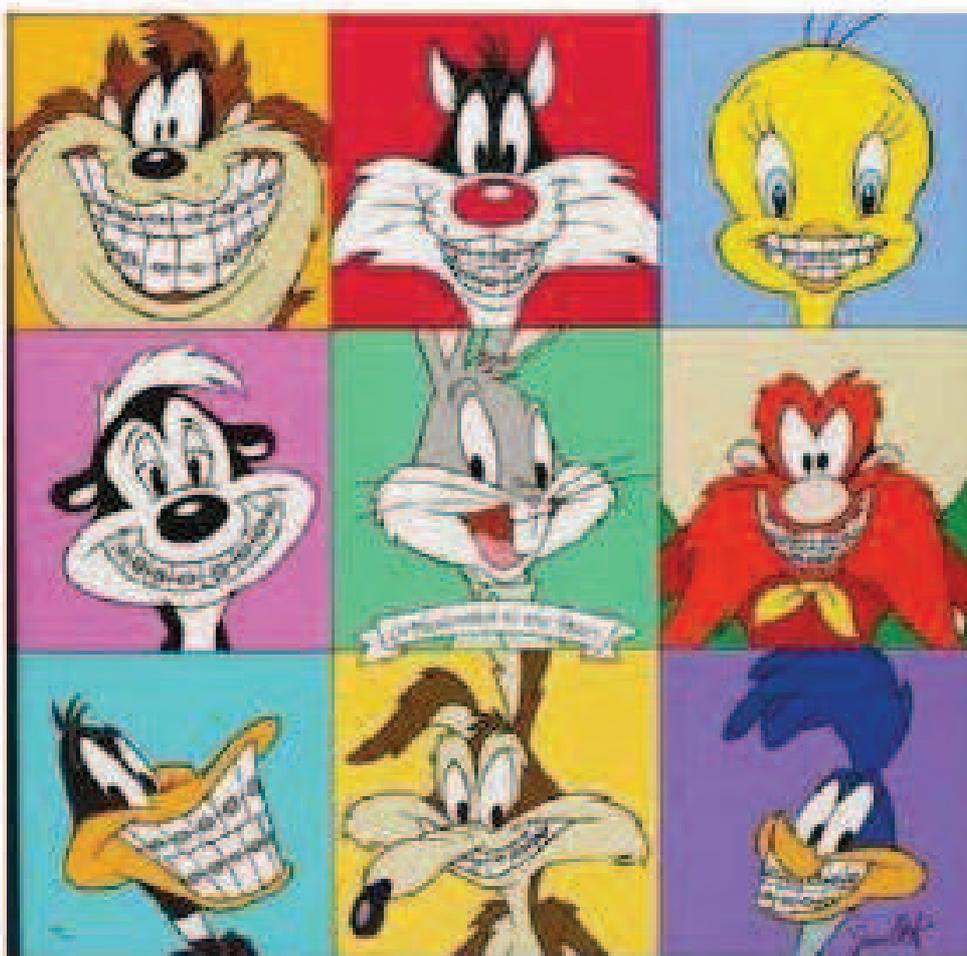
## - A DENTI STRETTI -

\*Dal dentista: - Dottore... ho i denti gialli... cosa ci posso mettere? - Ha provato con una cravatta marrone?

\*Il dentista, dopo aver dato un'occhiata alla bocca del paziente gli domanda: "Da che parte mangia meglio?"... e il paziente: "Qui vicino, alla trattoria all'angolo!"

\*Qual è il colmo per un dentista? Essere incisivo.





*Non è mai troppo tardi i denti  
possono essere allineati ad  
ogni età....e soprattutto....  
chiunque lo può fare !!!!*



# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## PREVENZIONE PEDIATRICA

### SIGILLATURE

Intorno ai 5-6 anni erompono in arcata i primi denti molari PERMANENTI. Le superfici masticatorie dei molari hanno profondi solchi al cui interno la placca batterica può infiltrarsi e rimanere intrappolata, caratteristica anatomica che fa risultare queste aree fortemente esposte al rischio di carie, nonostante una corretta igiene orale.

Erompendo in un'età in cui è massimo il consumo di zuccheri e spesso sono insufficienti le manovre di igiene orale, sono quelli che subiscono le più precoci e gravi lesioni cariose.

La letteratura scientifica ha ampiamente dimostrato come il sigillo prevenga l'insorgenza delle carie in tali sedi o quantomeno ne limiti l'estensione (Effetto Barriera), e come, riducendo la carica batterica locale, si riduca il rischio cariogeno sugli altri elementi dentari.

La sigillatura viene eseguita mediante l'applicazione di una resina fluida sui solchi e successivamente fatta indurire mediante lampada a raggi ultravioletti.

Una volta applicato, il sigillante impedisce alla placca batterica di penetrare dentro.

La sigillatura è una pratica assolutamente indolore ma richiede la più attenta collaborazione del bambino, per consentirne una corretta esecuzione e successiva funzione.



Primo molare permanente. Immagine pre- e post-sigillatura.



# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

*A denti stretti .....*





# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## RISPOSTE INASPETTATE PER LE DOMANDE PIU' FREQUENTI

### \*SENSIBILITA' DENTALE\*

#### **Cos'è la sensibilità dentale?**

Si può parlare di sensibilità dentale se il caldo, il freddo, le bevande, i cibi dolci o molto acidi e l'aria fredda rendono il dente sensibile o provocano dolore. E' un problema molto comune che può presentarsi e scomparire nel tempo.

#### **Perché si verifica?**

Si verifica a causa dell'esposizione della dentina. In condizioni normali, la dentina (lo strato che circonda il nervo) è ricoperta dallo smalto del dente e dalle gengive. Nel tempo lo smalto può assottigliarsi, dando minore protezione.

#### **Cosa rende dolorosa l'esposizione della dentina?**

La dentina ha migliaia di microscopici canali visibili solo al microscopio. Questi tubuli che percorrono il dente dall'esterno fino al nervo, contengono del fluido che, dopo aver mangiato o bevuto cibi caldi o freddi, si muove e irrita i nervi del dente generando dolore. **Cosa causa l'esposizione della dentina?**

L'esposizione della dentina può verificarsi per una molteplicità di fattori. Alcune delle cause più frequenti sono:

- Recessione della gengiva
- Errato spazzolamento dei denti
- Assunzione di bevande acide che causano erosione dello smalto
- L'uso di dentifrici abrasivi
- Un dente scheggiato o fratturato può lasciare scoperta la dentina

### **Quali sono i rimedi?**

Per prima cosa parla al tuo dentista o igienista, che potrebbero aiutarti e indicarti il miglior trattamento. È molto importante richiedere il parere degli esperti, perché la causa del dolore potrebbe non essere riconducibile all'ipersensibilità della dentina ma a problemi più

gravi come carie o denti rotti. Se il problema è proprio la sensibilità dentale, ti consiglieranno di:

- Usare uno spazzolino a setole morbide
- Spazzolare correttamente i denti per evitare l'abrasione dello smalto e la recessione delle gengive
- Usare un dentifricio a bassa abrasività, pensato appositamente per ridurre la sensibilità

### **Si può prevenire il fenomeno dei denti sensibili?**

Si può ridurre il rischio di soffrire di denti sensibili mantenendo quanto più possibile la bocca sana, con una buona igiene orale per aiutare a prevenire la recessione gengivale o la gengivite:

- Spazzolare i denti con un dentifricio a bassa abrasività
- Usare correttamente il filo interdentale
- Anche un'alimentazione a base di cibi poco acidi aiuta a prevenire la sensibilità dentale

Trascurare un dente sensibile potrebbe causare problemi di salute orale, specialmente se il dolore porta a spazzolare debolmente i denti, con il rischio di carie e gengiviti.





# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## A DENTI STRETTI....

1) Un uomo va dal dentista: "Dottore soffro il freddo ai denti, cosa posso fare?" - "Prima di marzo non sorrida."

2) Due anziani playboy si ritrovano. Uno chiede all'altro: "Come va?".... "Eh male, ho messo la dentiera".

"Beh, almeno tu Kucchi dent!"

3) Il piu' gran dentista giapponese? TEKURO LAKARIE





# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## *CURIOSITA' DALLA STORIA*

George Washington soffrì terribilmente di problemi ai denti per tutta la vita. Cominciò a perdere i denti a 22 anni. Quando diventò presidente, aveva un solo dente naturale a sinistra. Prima di concludere il suo primo mandato, perse anche quello. Ma contrariamente alla leggenda, il primo presidente non ha mai indossato denti di legno. Dentiere fatte per lui nel corso degli anni contenevano una varietà di materiali, tra cui proprio i suoi stessi denti. La protesi inferiore di Washington è custodita presso il Museo nazionale di Odontoiatria di Baltimora ed è fatta di avorio. Questo affascinante manufatto è stato donato al museo dai discendenti di John Greenwood, dentista preferito del presidente Washington.





# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## *SORRISI IN PILLOLE*

*Ci vogliono 72 muscoli per fare  
il broncio ma solo 12 per  
sorridere  
.....fai economia.....*





# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## CURIOSITÀ

*Afte in bocca ? Campanello d'allarme  
per intolleranze e celiachia*



Fastidiose e dolorose, le afte (o stomatiti aftose) sono ulcere più o meno grandi che compaiono **all'interno della mucosa orale**. Si presentano singole o multiple, tondeggianti, ricoperte da una patina biancastra e circondate da un vistoso alone rosso. Possono comparire sulla lingua o sotto, sul palato e sulle guance, o all'interno del labbro inferiore. Nella maggior parte dei casi, le afte sono segno temporaneo di **immunodepressione** del paziente, ma studi recenti hanno documentato una stretta **correlazione tra stomatiti e celiachia**. La **celiachia** è una malattia cronica che si manifesta con **intolleranza al glutine**, una proteina contenuta in molti cereali (tra cui farro, frumento, orzo, segale, avena). Tra gli **effetti della patologia**, se non curata, ci sono anemia da carenza di ferro e vitamine, osteoporosi dovute a un malassorbimento di calcio e vitamine, oltre a ulcere intestinali e, non secondariamente, disturbi psichici legati a una percezione di 'diversità' del paziente rispetto a una 'vita normale'. La celiachia colpisce **1 paziente su 100** e spesso, "l'unico sintomo è proprio la comparsa reiterata di

afte". **Come curarle?** Quando le afte sono campanello d'allarme della celiachia è opportuno eliminare gli alimenti che contengono glutine e dunque seguire una **dieta specifica** per celiaci. Quando, invece, le **cause** sono **allergiche** (ad esempio a certi farmaci), o derivano da **stress** e immunodepressione, è sufficiente eliminare il fattore scatenante l'allergia ed effettuare **trattamenti locali con disinfettanti e cortisonici**.

In taluni casi le afte della bocca possono essere la semplice conseguenza di traumi, quali morsicature durante la masticazione od un utilizzo troppo energico dello spazzolino da denti. Allo stesso modo non esiste un trattamento particolarmente efficace, anche se possono essere utili alimenti, integratori e medicinali capaci di aumentare l'efficienza fisica e immunitaria (vitaminici, probiotici, minerali); utile anche il ricorso a pratiche di rilassamento psicofisico per diminuire lo stress. L'uso topico di corticosteroidi, da assumersi sottoforma di collutori o paste per massaggi, ha dimostrato una certa utilità nel ridurre la gravità e la durata delle ulcerazioni, ma non ha effetto sulla frequenza degli episodi aftosici.

Nei casi più blandi ed episodici, le afte scompaiono da sole in pochi giorni. Se invece si presentano frequentemente o addirittura in modo cronicizzato, è opportuno andare a fondo per indagarne le cause. Rivolgersi al proprio medico di fiducia, oltre a gastroenterologi e odontoiatri (in quanto esistono herpes che possono sembrare afte ).



# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## SORRISI IN PILLOLE

*Hai un dente  
solo?....sorridi  
almeno con quello!!*



LASSE GARDIA  
www.lassegardia.com



# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

**ORAL CANCER DAY 17.05.14**

Prevenzione del tumore del cavo orale

Questo studio dentistico partecipa alla campagna di sensibilizzazione  
**Oral Cancer Day 2014**  
con le visite gratuite dal 19 maggio al 19 giugno 2014

FONDAZIONE ANCI  
Associazione Nazionale Dentisti Italiani  
Dentisti a tutto campo

**APRI LA BOCCA E  
APRI GLI OCCHI**

*SCOPRI QUANTO È IMPORTANTE LA BOCCA PER LA  
TUA SALUTE.*

**CAMPAGNA DI PREVENZIONE DAL 19 MAGGIO AL 19 GIUGNO - VISITE GRATUETE**

**Il tumore del cavo orale è tra le forme tumorali più diffuse al mondo**, altamente invasivo e invalidante. **Ma si può prevenire**: bastano comportamenti salutari e visite periodiche per controllare la bocca e imparare a difendersi.

## *Come prevenirlo*

Il tumore del cavo orale è fortunatamente **uno dei più prevenibili**: anzitutto conducendo un **corretto stile di vita**, in modo da ridurre i fattori di rischio; in secondo luogo, attraverso la **diagnosi precoce**, che aumenta la probabilità di essere curati con il minimo danno, senza gravi deformazioni al volto.

La **diagnosi precoce** può fare un'enorme differenza: se rilevato in fase iniziale, la speranza di vita è dell'80%. Purtroppo, però, la maggior parte dei casi di cancro orale sono diagnosticati negli stadi più avanzati, in cui il tasso di sopravvivenza a cinque anni scende fino al 57%. Il tuo dentista è il primo specialista in grado di rilevare i sintomi del carcinoma orale. Per questo **le visite periodiche sono molto importanti**.

Ecco **6 semplici regole da non dimenticare**:

- **Smetti di fumare e non abusare di alcolici**
- **Assumi una dieta ricca di frutta e verdura**
- **Migliora la tua igiene orale, seguendo i consigli del tuo dentista**
- **Esegui visite periodiche ogni 6 mesi dal tuo dentista**
- **Fatti insegnare dal tuo dentista l'autoesame della bocca**
- **Se tu o un tuo familiare state affrontando cure oncologiche, parlane con il tuo dentista perché esistono specifici protocolli odontoiatrici da seguire in questi casi.**

Se fai anche tu attenzione a questi preziosi consigli, aiuti te stesso a costruire l'edificio di una buona salute. Una buona salute generale, non solo del cavo orale.

## *Se hai un dubbio.....*

I sintomi della precancerosi e degli **stadi iniziali** del cancro orale sono di solito sfumati e sfuggenti: modesto dolore, bruciore, senso di corpo estraneo, episodi di sanguinamento. In questa fase, il tumore può presentarsi sotto forma di piccole piaghe, macchie di colore bianco o rosso facilmente sanguinanti, piccole croste sulle labbra, ulcere, ferite, in particolare quelle che **tardano a rimarginare** nonostante l'uso di farmaci.

Se hai un dubbio, specie **se hai più di 40 anni e sei esposto ai fattori di rischio**, ti consigliamo di sottoporci a uno **screening del cavo orale** e di imparare a effettuare periodicamente **l'autoesame della bocca**, in modo da prestare attenzione a ogni eventuale alterazione della mucosa orale.

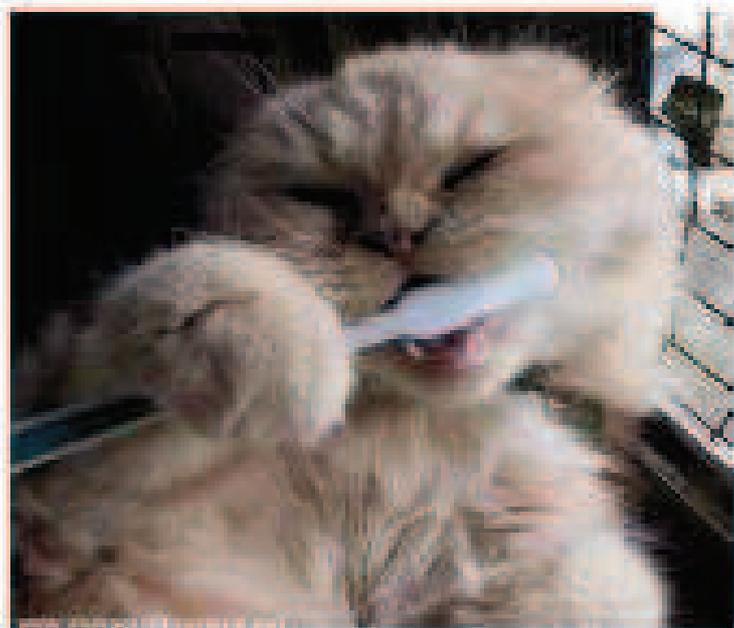


# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale

Lorella Mengarelli

*Odontoiatria bestiale*





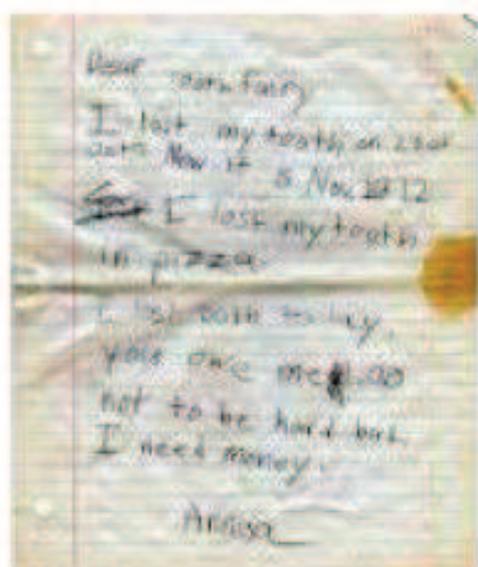
# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

*SORRISI IN PILLOLE*

*Quando cadono i primi dentini...  
lettere di saggezza....*

1)



**"Cara fatina dei dentini,  
mi è caduto il dente il 23 ottobre.  
Oggi siamo al 12 Novembre.  
Ho perso il mio dente nella pizza.  
Ne ho perso un altro oggi.  
Mi devi 1 dollaro.  
Non per essere dura, ma ho  
bisogno di soldi"**

2) *"Siamo riusciti a raccogliere un po' di soldini da potervi spedire, non sono tanti ma ve li offriamo col cuore. Sono i nostri risparmi racimolati mettendo sotto il cuscino i denti che ci cadevano. Ogni dente vale un soldino... Purtroppo non abbiamo tantissimi denti"* I bambini della classe III.





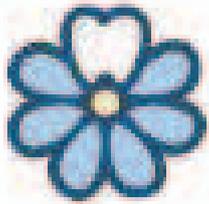
# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## *Prevenire la paura del dentista nei bambini: consigli e strategie per i genitori*

1. **Si ai controlli periodici:** nel momento in cui cominciano a spuntare i primi denti, è importante fissare degli appuntamenti periodici con un dentista. Ciò abituerà il bambino a vivere la situazione come qualcosa di normale e routinario, prendendo confidenza con lo studio dentistico e tutto ciò che lo circonda.
2. **Attenzione alla comunicazione:** evitate di associare l'esperienza del dentista ad una situazione connessa a dolore, o come una minaccia; per esempio, evitate, di fronte ad un capriccio del bambino, di dirgli "se non ti lavi i denti ti porto dal dentista che ti fa una puntura in bocca e te li cura con il trapano!". Il bambino, infatti, sarà portato ad associare il dentista a qualcosa di negativo e a nutrire paura e ansia nel momento in cui, vi ci si dovrà recare anche per un semplice controllo.
3. **Affidatevi ad un pedodontista,** che, grazie alla sua formazione specifica nel trattamento dei pazienti più piccoli, è in grado di usare una modalità relazionale e psicologica accogliente e rassicurante, e che può, in questo modo, aiutare il bambino a superare la seduta senza problemi.
4. **Assicuratevi di non mostrare la tua ansia,** che protesti trasmettere al bambino anche se a tua volta andare dal dentista ti spaventa.





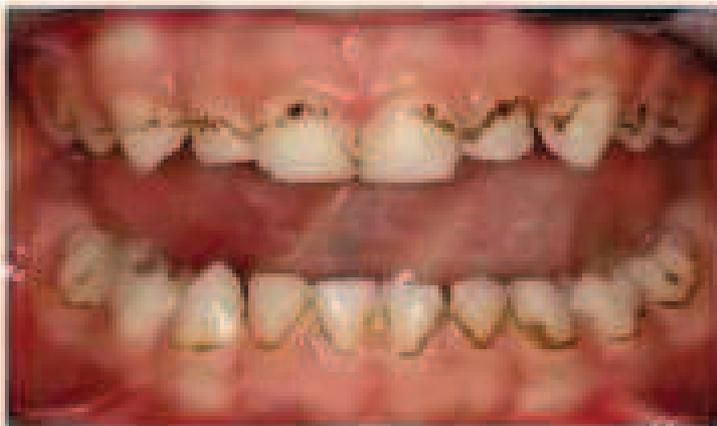
# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## - CURIOSITA' -

**Macchie nere sui denti dei bambini...tutta colpa di un batterio!!!**

A volte si può riscontrare, soprattutto vicino alle gengive, nelle aree cervicali dei denti, una pigmentazione molto scura, tendente al nero, causata da un **Attinomicete**, che è un **batterio cromogeno**. Questo processo allarma molto i genitori che non devono però impensierirsi troppo in quanto tale batterio, pur provocando una pigmentazione antiestetica, non è patogeno. È consigliabile comunque sottoporre il bambino a una visita specialistica al fine di fare una corretta diagnosi e assicurarsi che non sia una carie. □ Questa discromia esogena colpisce soprattutto i denti dei bambini e normalmente si esaurisce durante la pubertà, anche se talvolta può protrarsi fino all'età adulta. □ **Trattamento:** queste macchie sono temporaneamente **eliminabili** con una **seduta di igiene orale professionale**. L'igienista potrà consigliare un trattamento domiciliare per ritardarne la ricomparsa.



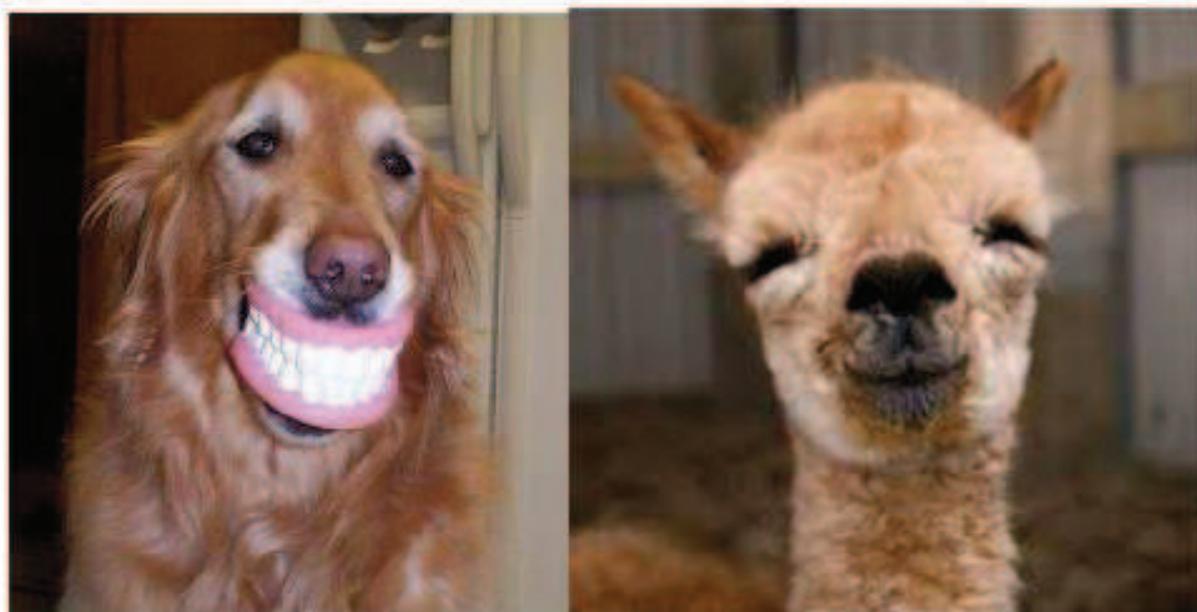
**Batteri cromogeni in un bambino di 3 anni prima e dopo il trattamento professionale eseguito dall'igienista, con piena soddisfazione dei genitori, che hanno acconsentito con piacere alla pubblicazione di queste immagini**



# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

*Sorrisi Bestiali.....*





# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## *RISPOSTE INASPETTATE PER LE DOMANDE PIU' FREQUENTI*

### **\*Come mantenere sane le gengive?\***

Oggi, l'arma più efficace per contrastare l'infezione gengivale e mantenere le gengive sane e protette resta la prevenzione, che può essere effettuata seguendo alcune semplici regole. E' importante monitorare anche fattori di rischio quali lo stress, il fumo, malattie sistemiche, come il diabete, o situazioni di alterazione ormonale, come la gravidanza.

### → Come si manifestano i problemi legati alle gengive?

Tutte le patologie si manifestano con piccoli segnali che, se colti in tempo, possono permetterci di prevenire l'insorgere di problemi più gravi. Quando ti lavi i denti, che cosa vedi?

- Le tue gengive sono gonfie e arrossate?
- Quando passi lo spazzolino sui denti, le gengive sanguinano?
- Vedi denti più lunghi di altri con le gengive più corte in alcuni punti?
- Riscontri la presenza di pus che fuoriesce dalle gengive?

Se hai riscontrato uno o più di questi sintomi significa che le tue gengive soffrono di qualche infiammazione o problema. Rivolgiti immediatamente al dentista per avere un supporto specializzato nell'affrontare il problema.

### → Quali sono le cause principali delle malattie che colpiscono le gengive?

La causa principale delle malattie che colpiscono le gengive è la scarsa igiene orale. Lavarsi male i denti e non usare piccoli accorgimenti come il filo interdentale o lo scovolino consente alla placca batterica di depositarsi sui denti e far proliferare i batteri. Oltre a ciò, anche l'alimentazione è strettamente connessa alla salute del cavo orale. Assumere cibi contenenti fibre e minerali, facili da digerire, ed evitare gli alimenti eccessivamente ricchi di zuccheri, consente di mantenere una bocca sana e di tutelare attivamente la salute delle gengive. Nello sviluppo di queste patologie gioca un ruolo rilevante anche la predisposizione individuale. E' quindi bene rivolgersi ad uno specialista per prevenire l'insorgere di queste patologie.

## → Le principali malattie gengivali

**GENGIVITE:** E' un'infezione delle gengive che provoca arrossamento, sensibilità e sanguinamento della superficie gengivale quando si puliscono i denti con lo spazzolino o il filo interdentale.

**PARODONTITE:** E' una progressione delle gengiviti in cui l'infezione scende in profondità e coinvolge maggiormente i tessuti di sostegno dei denti, fino alla radice. In questo stadio, le gengive sono retratte, sanguinano frequentemente e sono doloranti. La stabilità dei denti è minacciata e compromessa dall'infezione che può anche causare la perdita dei denti coinvolti.

## → Come si curano le gengiviti?

Curare le gengiviti non eccessivamente gravi, è molto semplice. Basta eliminare la placca batterica che si è depositata sulle gengive provocandone l'infezione. Un'accurata pulizia del cavo orale consente il ripristino del giusto equilibrio, e permette alle gengive infiammate di riacquistare una condizione di normalità. I denti andrebbero lavati dopo ogni pasto. In particolare la pulizia dei denti prima di coricarsi alla sera è fondamentale: durante la notte, infatti, la riduzione della secrezione salivare e dei movimenti di guance e lingua favoriscono lo sviluppo dei batteri e l'accumulo della placca. Inoltre, risulta essere molto importante l'utilizzo adeguato del filo interdentale, che permette di asportare, dai punti dove non arriva lo spazzolino. La pulizia dei denti e l'ablazione del tartaro (detartrasi) sono alcune delle misure attuate per risolvere una situazione non eccessivamente problematica. Qualora lo stadio della gengivite sia sfociato in una parodontite si dovrà intervenire in modo più profondo e complesso. Ricordati che la prevenzione è l'arma fondamentale per evitare l'insorgere di infezioni e patologie del cavo orale.



# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## SORRISI IN PILLOLE





Lorella Mengarelli

### *SUCCHIARE IL POLLICE: ATTENZIONE ALLA SALUTE ORALE DEL BAMBINO*

Dopo la nascita, la suzione del pollice o di un ciuccio, sono un comportamento naturale per i bambini... ma non lasciateli andare avanti troppo a lungo. L'impatto di questa abitudine può interferire con la crescita della sua bocca e con l'allineamento dei denti.

E' molto più facile limitare l'uso di un succhiotto a quello di un pollice. Ciò non significa che si dovrebbe forzare il bambino ad iniziare ad utilizzare un ciuccio, ma se non si affeziona troppo al proprio pollice ci sono meno probabilità di causare danni.

#### *Cosa fare e non fare con il ciuccio*

Se decidete di optare per un ciuccio, meglio lo stile ortodontico piuttosto che il tipo arrotondato convenzionale perchè può essere un po' più gentile sui denti.

In ogni caso mai addolcire un ciuccio. Il contatto costante di zucchero e denti può portare alla carie precoce.

Mai pulire il succhiotto mettendolo nella vostra bocca, dal momento che può trasferire dei batteri, invece di eliminarli.

#### *Quando interrompere*

Succhiare il pollice o il ciuccio avrà meno impatto sui denti del vostro bambino se si ferma prima che i suoi denti permanenti spuntino.

La Canadian Paediatric Society raccomanda di iniziare il processo di rinuncia al ciuccio circa a 12 mesi di età.

Alcune evidenze dimostrano che i bambini che usano il ciuccio a lungo termine sono in grado di sviluppare un modello di deglutizione anormale e hanno anche esperienza di maggiori infezioni dell'orecchio. I bambini che succhiano il pollice possono inoltre avere problemi con lo sviluppo del linguaggio.



#### 4. Ricordatevi di dare il buon esempio

Assicuratevi che il bambino veda che i suoi genitori considerano la cura dei denti importante. Parlate di salute orale in famiglia, e lasciate che il vostro bambino veda i vostri denti. Se siete troppo indulgenti su spazzolatura, il vostro bambino farà la stessa cosa.

#### 6. Cercate di responsabilizzarlo all'igiene orale

Non è importante che il vostro bambino utilizzi uno spazzolino elettrico, ma può tornare utile se non sta raggiungendo tutti i denti correttamente con uno spazzolino manuale. Inoltre, per molti bambini, l'azione e le vibrazioni di uno spazzolino elettrico sono puro divertimento, il che potrebbe incoraggiarli a fare un lavoro più frequente e approfondito.

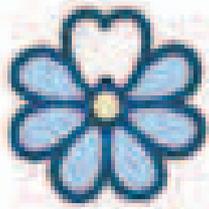
#### 7. Trovate la sua motivazione

Parlando di divertimento, ci sono tantissimi tipi di prodotti sul mercato per motivare i bambini a lavarsi i denti, dal dentifricio fruttato agli spazzolini con i personaggi dei fumetti, ma anche il collutorio che mette in evidenza la placca dai più sgargianti colori. Fintanto che i prodotti soddisfano le caratteristiche basilari, cioè il dentifricio contiene fluoro e lo spazzolino da denti è abbastanza piccolo, sentitevi liberi di fargli scegliere qualsiasi prodotto preferisca.

#### 8. Fate attenzione a quello che mangia

Per aiutare vostro figlio a mantenere i denti sani, limitate bevande gassate e caramelle (in particolare il tipo duro che viene succhiato e non masticato). Dolcetti e succhi a base di frutta sono ricchi di zuccheri, quindi accertatevi che siano mangiati durante un pasto, non separatamente come spuntino. L'obiettivo è di dare al bambino spuntini che non si attaccheranno alla sua bocca, come le mele, i bastoncini di carote o del formaggio.





# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## CURIOSITA'

### *Parodontite e complicanze ostetriche*

#### **Cosa c'è di nuovo**

Le malattie parodontali sono associate ad un aumentato rischio di nascita

di bambini prematuri e/o sottopeso. Oggi, infatti, sappiamo che alcuni processi infiammatori acuti della madre, anche localizzati lontano dal tratto genito-urinario, possono svolgere un ruolo non secondario nella comparsa di alterazioni patologiche della gravidanza.



#### **Correlazione parodontite-complicanze ostetriche: come avviene**

Da un punto di vista etiopatogenetico, la correlazione tra parodontite ed eventi negativi associati alla gravidanza è supportata da 2 ipotesi sperimentali.

La prima si basa sulla possibilità che le donne con parodontite siano soggette a frequenti batteriemie. I batteri attivano una cascata di processi infiammatori a livello della placenta e del feto, con rischio di parto pre-terminale e/o nascita di bambini sottopeso.

La seconda ipotesi si basa sul fatto che le parodontiti sono in grado di causare un aumento generalizzato delle citochine, sostanze ad attività pro-infiammatoria che provocano alterazioni a carico della placenta e del feto. Tra queste, sono rilevanti il ridotto incremento del peso corporeo del nascituro e lo sviluppo di contrazioni uterine premature, con rischio di parto pre-terminale e/o di nascita di bambini sottopeso.

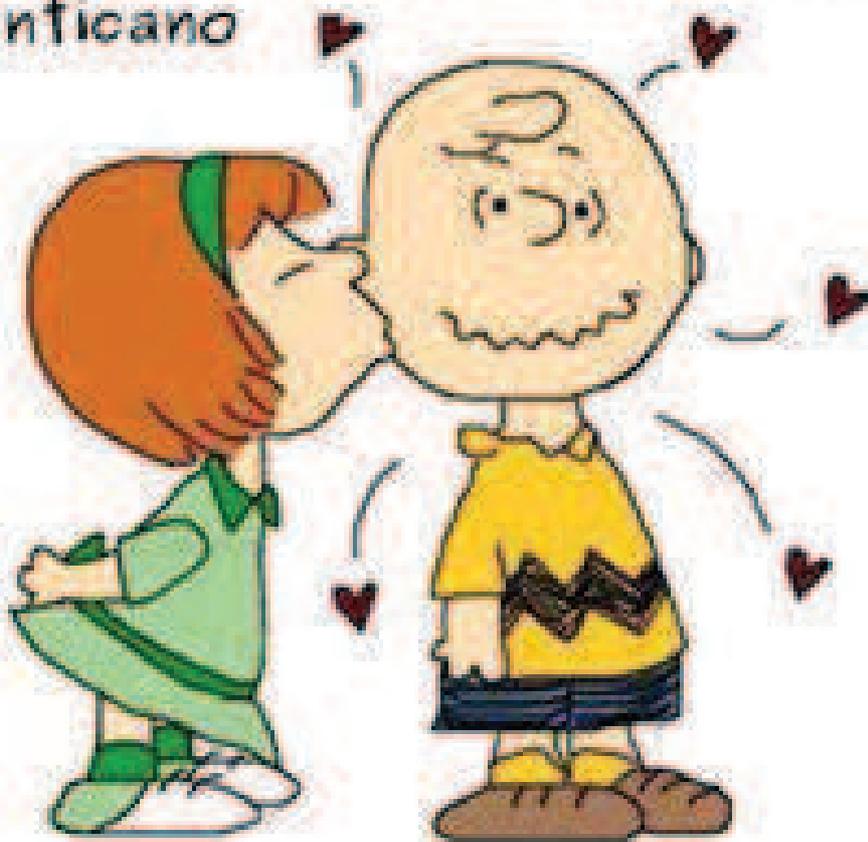


# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

*Sorrisi in pillole...*

Ci sono attimi che non si cancellano, amori che non finiscono, e sorrisi che non si dimenticano





## RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

### *La salute orale è fondamentale, anche per gli uomini!*

Gli uomini hanno già molto da preoccuparsi quando si tratta di salute: maggiore rischio di attacchi cardiaci, rischio di diabete e più alti tassi di cancro rispetto alle donne. Una cosa può essere aggiunta a questa lista: la ricerca dimostra che la malattia parodontale è più frequente negli uomini rispetto alle donne, e gli uomini perdono più denti rispetto alle donne!

Una ricerca pubblicata sul *Journal of Periodontology* ha dimostrato che gli uomini hanno degli indicatori di salute parodontale peggiori rispetto alle donne, fra cui una maggiore incidenza di placca, tartaro e sanguinamento al sondaggio. La malattia parodontale può condurre alla perdita dei denti ed è stata collegata a malattie cardiache, diabete e altre condizioni infiammatorie.

Una completa valutazione parodontale è il modo migliore che il vostro dentista ha per valutare la salute orale esaminando i denti, la placca, le gengive ed eventuali fattori di rischio presenti. Fare queste valutazioni con regolarità permette di intercettare quadri di malattia parodontale, per la cui cura potrebbe essere necessario un trattamento aggiuntivo.

## *Lo sapevate che ?*

**INFIAMMAZIONE DELLA PROSTATA** L'antigene prostata-specifico (PSA) è un enzima creato nella prostata e normalmente secreto in quantità molto piccole. Tuttavia, quando la prostata si infiamma i livelli di PSA aumentano. La ricerca ha dimostrato che gli uomini con indicatori della malattia periodontale (compreso il sanguinamento al sondaggio) e con prostatite (infiammazione della prostata) hanno livelli di PSA più alti rispetto agli uomini con solo una delle condizioni.

**MALATTIA CARDIACA** La ricerca indica che la malattia parodontale e le malattie cardiovascolari sono associate, avere la malattia parodontale può effettivamente aumentare il rischio di malattie cardiovascolari. Ciò può essere dovuto al fatto che entrambe le condizioni sono malattie infiammatorie croniche. Dal momento che gli uomini sono già soggetti a sviluppare malattie cardiache rispetto alle donne, il mantenimento della salute parodontale può essere un altro modo per ridurre questo rischio.

**IMPOTENZA** Secondo la ricerca presentata ad una riunione dell'America Urological Association nel 2012, uomini con la malattia parodontale, in particolare quelli più giovani di 30 o con più di 70 anni, hanno un maggior rischio di sviluppare impotenza. I ricercatori ritengono che l'infiammazione può essere il legame tra le due condizioni: una prolungata infiammazione cronica (come quella che caratterizza la malattia parodontale) può causare un danno cronico ai vasi sanguigni e portare impotenza.



# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## Non ci resta che ridere...

QUESTA MACELLERIA RIMANE APERTA LA DOMENICA  
SOLO PER I POLLI.

*(Insegna di un negozio di Roma)*

PER OGNI TAGLIO DI CAPELLI VI FAREMO UNA LAVATA DI  
CAPO GRATIS.

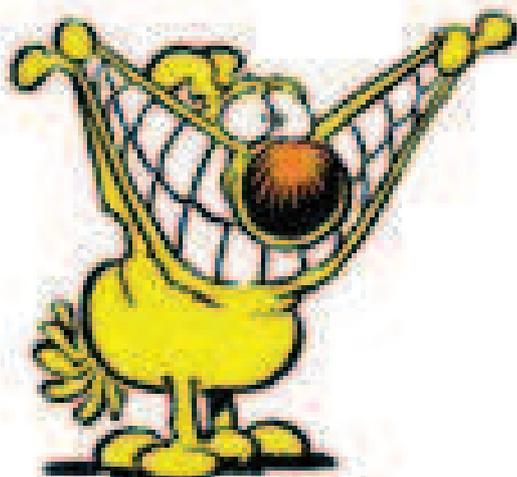
*(Insegna di un negozio di Reggio Calabria)*

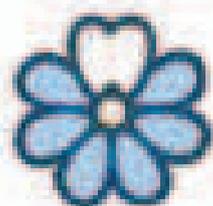
VENDO TUTTO PER ESAURIMENTO.

*(Insegna in un negozio di Brescia)*

SI AVVERTE IL PUBBLICO CHE I GIORNI FISSATI PER LE MORTI  
SONO IL MARTEDI E GIOVEDI.

*(Ufficio anagrafe di Reggio Calabria)*





# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## CURIOSITÀ

*Un sorriso è uguale in tutto il mondo?*

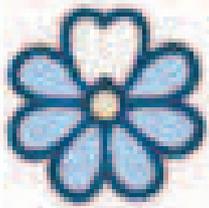


Orientali e occidentali hanno un modo diverso di sorridere

Orientali e occidentali sorridono in modo diverso: la stessa emozione infatti attiva, nell'espressione del viso, muscoli facciali differenti. Lo sostiene uno studio svolto all'Università di Glasgow e pubblicato sulla rivista *Proceedings della National Academy of Science*. A un campione di 30 persone, metà europei e metà orientali, i ricercatori hanno mostrato 4.800 animazioni, ciascuna pensata per suscitare negli spettatori una delle 6 emozioni base (presenti, secondo Darwin, in tutte le culture): felicità, sorpresa, paura, disgusto, rabbia, tristezza. Quindi, hanno registrato e osservato le reazioni alle immagini sui volti degli esaminati.

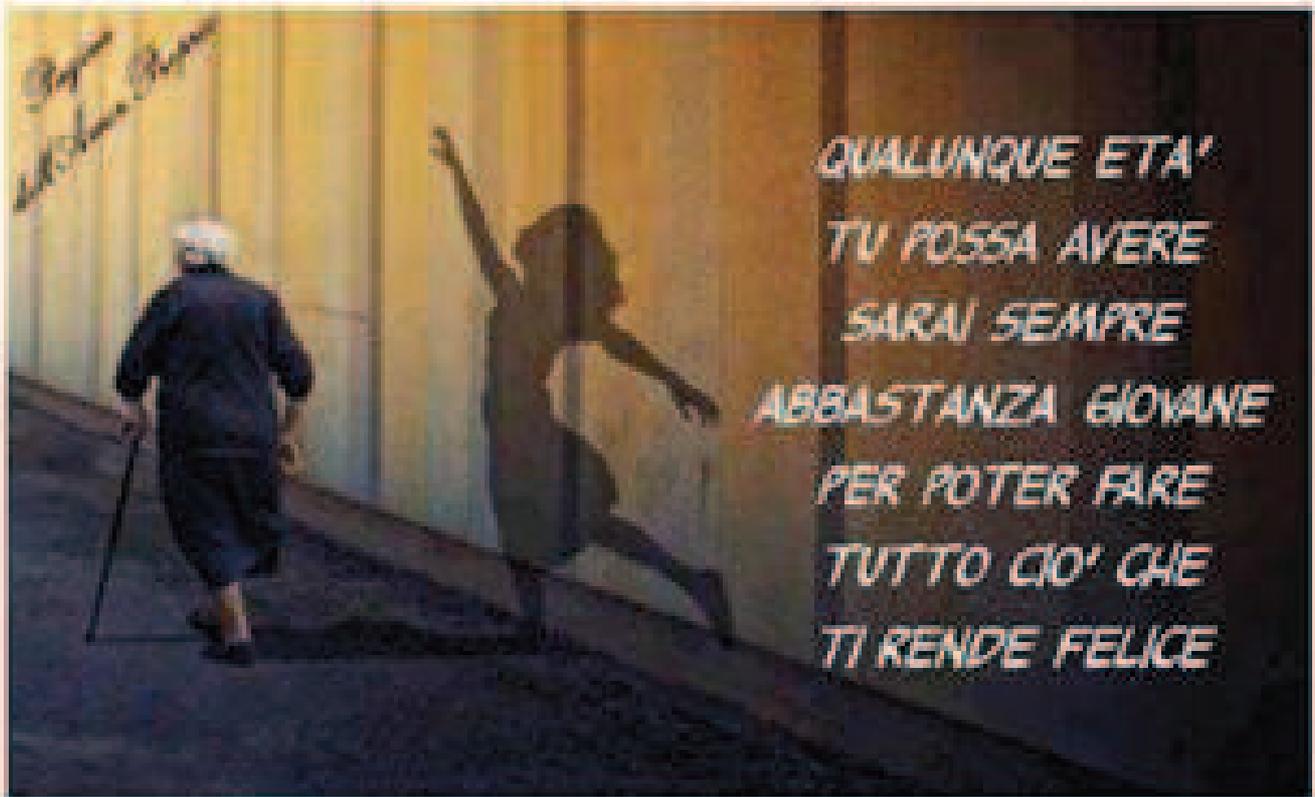
### Muscoli e sguardo

Secondo gli studiosi, gli occidentali avrebbero espresso in modo più chiaro, con i movimenti del viso, l'emozione che stavano provando, mentre gli orientali avrebbero avuto espressioni meno facilmente interpretabili. In particolare, sarebbe emersa una evidente differenza nel modo di sorridere: gli occidentali metterebbero in azione tutti i muscoli del viso, in particolare quelli della bocca, mentre gli orientali si esprimerebbero principalmente con gli occhi. Gli scienziati hanno voluto sottolineare quanto sia importante conoscere queste sfumature della mimica facciale nelle diverse culture se si vogliono evitare incomprensioni nelle relazioni umane e internazionali.

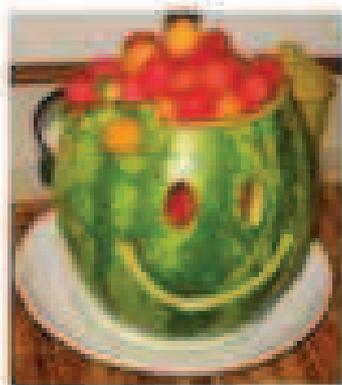


# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli



*Buona estate a tutti!!!!*



## Problemi connessi

Causa all'inizio alcuni problemi legati soprattutto al processo di **alimentazione**, poiché il neonato potrebbe avere difficoltà a succhiare il latte dal seno materno. Può comportare **alterazioni di linguaggio**; difetti nello **sviluppo delle arcate dentali**; infine non vanno trascurati i **problemi estetici e psicologici**. Può causare anche ulteriori problemi all'orecchio medio (otiti ricorrenti).

## L'intervento chirurgico

Il trattamento della labioschisi prevede un'operazione di **chirurgia ricostruttiva** da effettuarsi di solito entro i primi sei mesi di vita del bimbo, con successive revisioni nel corso degli anni. L'intervento viene di solito eseguito in anestesia totale: il chirurgo ricostruisce la pelle e i muscoli del labbro utilizzando i tessuti locali, senza dover prelevare tessuti da altre zone del corpo.

## La terapia ortodontica

La cura della labiopalatoschisi necessita di un impegno costante e duraturo che tenga conto dei tempi naturali di sviluppo facciale e della crescita delle strutture anatomiche interessate. Per questo motivo la terapia ortodontica si concretizza in interventi progressivi che possono iniziare già a pochi giorni dalla nascita,. Trattamenti ortodontici più tradizionali vengono solitamente iniziati verso i 10-12 anni quando il bambino è in dentatura mista .





# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## La Labiopalatoschisi



La Labiopalatoschisi è una malformazione della faccia, comunemente nota come "labbro leporino", che si presenta con un'interruzione più o meno grande del labbro superiore, della gengiva e del palato. Nella maggioranza dei casi la labiopalatoschisi è monolaterale, destra o sinistra. Tali malformazioni, in un terzo dei casi, sono bilaterali. Ha un'incidenza di 1 caso ogni 800 bambini.

### **Le cause**

Questa tipologia di malformazioni rientrano nella casistica delle sindromi complesse dovute ad aberrazioni cromosomiche. □ Secondo la statistica la malformazione è ereditaria solamente nel 25% dei casi. I fattori ambientali che determinano questa malformazione sono numerosi, soprattutto durante i primi tre mesi di gravidanza come: l'esposizione a radiazioni, l'assunzione incontrollata di farmaci, l'età materna avanzata, alcool, fumo.



# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## CURIOSITÀ

*La saliva è la vostra alleata indispensabile*

### *Da dove viene la saliva?*

La saliva è una miscela di acqua, proteine, elettroliti e sali minerali ed è secreta dalle ghiandole salivari principali e dalle ghiandole salivari accessorie che si trovano sotto le mucose.

### *A che cosa serve?*

-*Lubrifica* le superfici delle mucose e dei denti e permette quindi di parlare.

- *Prepara alla digestione*: mescolando gli alimenti consente loro di scivolare con facilità nel nostro esofago. Inoltre l'azione chimica della saliva trasforma alcuni componenti degli alimenti e li rende più facilmente assimilabili dal nostro organismo.

-*Contribuisce all'equilibrio* del cavo orale e alla sua protezione grazie alle sue proprietà *antibatteriche*.

-*Regola il ph* (tasso di acidità ) della bocca e riduce gli attacchi acidi dei batteri

- *Contribuisce alla rimineralizzazione dello smalto* e aiuta a riparare le lievi lesioni dello smalto.



# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

*Masticate gomma americana senza zucchero!!*

*Grazie alla stimolazione salivare provocata dalla masticazione di un chewing-gum senza zucchero, il ph ritorna rapidamente alla neutralità e contribuisce quindi al mantenimento della salute del cavo orale. Se ne consiglia l'uso dopo i pasti, in particolare dopo il pranzo, quando non è possibile lavare i denti!*





# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## CHE COSA E' LA CANDIDOSI ORALE?

La candidosi orale è un'infezione della bocca causata da un tipo di fungo chiamato *Candida albicans*. L'infezione da candida non è contagiosa, il che significa che non può essere passata ad altri. Se non curata, la candidosi orale può provocare dolore e fastidio alla bocca.



Chi è colpito da candidosi orale?

Si è più a rischio di sviluppare la candidosi orale se:

- si ha il diabete
- si ha un'età specifica (la candidosi orale è più comune nei bambini piccoli e nelle persone anziane)
- si hanno alti livelli di zucchero nel sangue
- si indossa una dentiera non ben fissata o non pulita regolarmente
- si assumono antibiotici frequentemente
- si soffre di carenza di ferro o di vitamina B
- ci si sta sottoponendo a terapia per il cancro, come la chemioterapia o la radioterapia.

Può essere passata da madre a bimbo durante il travaglio se la madre ha un'infezione da fungo nella vagina. Può anche essere trasmessa attraverso l'allattamento.

### **Quali sono i sintomi della candidosi orale?**

- placche bianche e doloranti nella bocca
- sensazione di bruciore sulla lingua
- gusto sgradevole in bocca che può essere amaro o salato
- arrossamento all'interno della bocca
- screpolature agli angoli della bocca
- difficoltà di deglutizione
- 

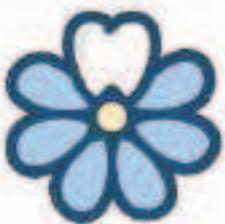
### **Quali sono le cause della candidosi orale?**

Le infezioni di candidosi orale sono causate da un aumento dei livelli del fungo *Candida albicans*, naturalmente presente nella bocca. Questo aumento può provenire da:

- sistema immunitario indebolito (immunodeficienza)
- patologia di base, come il tumore o l'HIV
- fumo
- assunzione di farmaci corticosteroidei
- assunzione di alcuni farmaci che riducono la quantità di saliva prodotta
- alcuni tipi di tumore

### **Come si cura la candidosi orale?**

La candidosi orale può essere trattata con successo utilizzando farmaci antifungini.



# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## - A DENTI STRETTI -

\*Pierino impara ad andare in bici. Dopo poco chiama la mamma: "Guarda mamma, senza mani, senza mani." ...Passa ancora qualche minuto e Pierino chiama di nuovo la mamma: "Guarda mamma, senza denti, senza denti!"

\*In mensa, un carabiniere che ha finito di mangiare, si alza e si reca in bagno per lavarsi i denti. Mentre si sta lavando i denti, un collega carabiniere entra nello stesso bagno e gli dice: collega cosa stai facendo? e lui gli risponde: zitto, stai zitto,...non vedi che mi sto lavando i denti con 'la pasta del capitano'?





# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli





## RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

### *Prendersi Cura dei Propri Denti Significa Prendersi Cura della Propria Salute!*

Le malattie dei denti e delle gengive sono di origine batterica. Ciò significa che nei denti e nelle gengive si trovano microbi (batteri) che possono essere responsabili di infezioni (ascesso). Quando l'ascesso ha origine nei denti, i batteri possono essere trascinati nel circolo sanguigno. Di conseguenza, **gli occhi, i seni paranasali, i reni, i polmoni, il cuore** e anche **le articolazioni** possono essere colpiti da malattie che partono dai denti.

Trascurare i denti può avere conseguenze gravi....

#### *1) Sulla salute in generale.*

Per esempio, in caso di malattia dei seni paranasali è necessario accertare che i microbi responsabili della malattia non provengano dai denti. In caso affermativo occorre per esempio curare la carie che è all'origine dell'infezione.

#### *2) Rischio di complicazioni in caso di intervento chirurgico.*

Per esempio un chirurgo che deve eseguire un intervento sul cuore, sulle ossa ecc, deve innanzi tutto escludere la possibilità di infezione causata da una carie.

Non aspettate che insorgano problemi, dolori o complicazioni per occuparvi dei vostri denti: andate dal dentista per una visita di controllo!



**RUBRICA SORRYDENTI**  
**della Dott.ssa in Igiene Dentale**  
**Lorella Mengarelli**

Ricordate sempre, la vita è breve....  
infrangete le regole  
dimenticate in fretta  
bacciate lentamente  
amate sinceramente  
ridete senza controllo  
e non rimpiangete mai  
quello che vi ha fatto sorridere



## RUBRICA SORRYDENTI della Dott.ssa in Igiene Dentale Lorella Mengarelli

### CURIOSITA'

#### *Denti e postura.... sono in relazione?*



Una scorretta occlusione dentale (ovvero il modo in cui i denti dell'arcata superiore e dell'arcata inferiore si rapportano e combaciano tra loro) è in grado di stimolare attraverso le vie nervose un'attivazione anomala dei muscoli della masticazione: questi sono inseriti all'interno di catene muscolari che grazie a recettori contribuiscono alla gestione del sistema posturale. E' possibile quindi capire come, da un semplice precontatto dentale, si possa creare un disturbo continuo, frutto di informazioni incoerenti tra loro che arrivano alle centraline responsabili dell'equilibrio del corpo umano. I sintomi di queste attivazioni anomale sono diversi e arrivano a colpire vari distretti corporei in molte funzioni: per questo **un problema all'apparato stomatognatico può contribuire all'instaurarsi di mal di schiena, problemi viscerali, senso di pesantezza degli arti, emicrania, ronzii alle orecchie, aritmie cardiache, dolori del trigemino, perdita dell'equilibrio, stanchezza cronica e disagi psicologici**. Spesso inoltre questi aspetti occlusali generano sia un utilizzo anomalo dei muscoli della masticazione che un disequilibrio dell'assetto delle ossa del cranio. La conoscenza di questi aspetti sono caratteristica dell'osteopata che mette in azione attraverso le sue abilità palpatorie. Questi aspetti, se ben gestiti dalla collaborazioni di diverse figure professionali, capaci di riconoscere la correlazione tra parti del corpo apparentemente distanti, quali **l'odontoiatra integrato da un approccio osteopatico**, regalano un notevole sollievo a chi soffre di disturbi a carico di questo sistema. Infine ricordo a chi presenta alcuni di questi disturbi di non dimenticare di portare la questione all'attenzione del proprio medico curante così da escludere altre implicazioni.



# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

Se il mondo non ti sorride ...  
Cambia il punto di vista ! (D.T.)

 [/italianobrasiteiro](https://www.facebook.com/italianobrasiteiro) 





# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## CURIOSITA'

### I denti, la nostra vera "carta di identità"

Nella nostra bocca custodiamo un segreto: i nostri denti dicono tanto di noi.

I denti raccontano da dove veniamo: chi vive in zone vulcaniche ad esempio può presentare anomalie nello smalto dovute all'acqua ricca di minerali tipici della lava. La scarsa igiene orale potrebbe indicare la nostra pigrizia, o la nostra paura del medico ... quindi anche il nostro carattere. Alcuni segni sui denti (macchie, colore grigiastro o giallino) sono segno di uso di antibiotici, di malattie alimentari o di problemi di stomaco. Si può anche diagnosticare la bulimia guardando un'arcata dentale. L'aumento di carie può rivelare anche un mestiere: quello di cuoco o pasticciere!

Inoltre dalla struttura dei nostri denti si può facilmente capire se siamo stati attenti, se abbiamo mangiato dolci, se abbiamo avuto incidenti e come tutti sappiamo sono la prima cosa che "legge" il medico legale in caso di omicidio, o per riconoscere corpi deturpati.

I denti conservano la memoria psico-emozionale della nostra vita, e un mal di denti è un messaggio ben preciso per portare alla nostra coscienza una faccenda irrisolta e nascosta nel subconscio. I denti conservano la memoria di eventi della nostra vita, di stati emotivi; quando un dente ci duole, in realtà sta... "parlandoci" di una parte di noi che non vogliamo o non sappiamo vedere.





# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

***Le cose più belle della  
vita sono GRATIS!!!***





## RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

### *15 CIBI CHE MACCHIANO I DENTI*

#### **VINO ROSSO**

La regola dice che se un alimento macchia pericolosamente una camicia bianca, macchia anche i denti. La colpa è dei **tannini** che sono presenti nel vino rosso. E la sangria non sfugge a questa regola potete sempre scegliere la sangria bianca!!

#### **CAFFÈ**

Il **caffè** non fa male ai denti ma lascia delle macchie scure piuttosto vistose. Per ridurre al minimo il rischio sarebbe auspicabile berlo macchiato col latte, che fa da contrasto come colorazione. Più se ne beve, più alte sono le probabilità di avere della macchie. Un consiglio, lavaggio dei denti a parte: berne al massimo due tazzine al giorno e farlo velocemente, per diminuire il tempo di contatto tra caffè e denti o usare una cannuccia!

#### **FRUTTI DI BOSCO**

Le molecole intensamente pigmentate aderiscono allo smalto dentale. **Mirtilli, more, ciliegie, melograni** e altri frutti dai colori simili possono macchiare i denti. Anche i succhi di frutta e le torte preparate impiegando questi frutti possono causare macchie. È comunque auspicabile lavarsi sempre i denti e utilizzare il filo interdentale.

#### **BEVANDE GASSATE**

L'**acido** e i **cromogeni** presenti in queste bevande possono far scolorire i denti. Anche le bibite di colore chiaro contengono una quantità di acido sufficiente in grado di favorire le macchie. Il **livello di acidità** in alcune bevande gassate è talmente elevato da essere paragonabile a quello presente in una batteria. Molte di queste bevande contengono additivi aromatizzati che si aggiungono ai loro effetti erosivi.

#### **CARAMELLE**

in particolare **la liquirizia**. Se la vostra caramella preferita fa cambiare il colore della lingua, vuol dire che contiene coloranti che favoriscono anche le macchie sui denti.

L'importante è non esagerare, in questo modo la possibilità che la dentatura si macchi è ridotta.



# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale

Lorella Mengarelli

## IL RITUALE DELLA FELICITÀ



**SVEGLIATI  
PRESTO**



**VISUALIZZA  
LA TUA  
GIORNATA**



**AMA TE  
STESSO**



**MANGIA  
SANO E  
VARIEGATO**



**REALIZZA  
I TUOI  
SOGNI**



**MEDITA  
E ASCOLTA  
MUSICA**



**CREA  
ABITUDINI  
SALUTARI**



**REGALATI  
DEL TEMPO**



**CIRCONDATI  
DI BELLE  
PERSONE**



**SORRIDI**



**CREDI IN TE  
STESSO**



**IMPARA  
QUALCOSA  
DI NUOVO**



**DÀ, RICEVI  
E SII GRATO**



**FAI CIÒ CHE AMI  
E AMA CIÒ  
CHE FAI**



**FESTEGGIA  
I SUCCESSI**

rielaborato da LOVE4GLOBE



# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## *\*Beauty consigli\**

Provate a pensarci: nonostante il sorriso sia una delle prime cose che gli altri notano di noi, **dedichiamo pochissimo tempo ai nostri denti se paragonato alla cura con cui trattiamo i capelli o il viso**. È ora di rivoluzionare la propria routine di bellezza a favore della bocca. Il consiglio?

**Affidatevi ad un buon spazzolino** e come dentifricio alternate un prodotto standard a uno sbiancante così da rispettare sia lo smalto, sia le gengive.

### **IL LIFTING DEL SORRISO**

Si chiama letteralmente **smile-lift** e come suggerisce la parola è una procedura che ringiovanisce il sorriso. Si può ricreare (grazie a corone e inserti di materiali altamente estetici) sia il colore sia la forma che meglio si adatta al viso di ognuno. È un intervento poco invasivo e molto estetico.

Ci avete mai fatto caso? **Gli scatti più belli sono quelli rubati, scattati quando non ve lo aspettavate con un sorriso di cuore e una risata di pancia.**

Per questo, se dovete sfoggiare un unforgettable smile **puntate su quello che potreste tenere per un quarto d'ora senza stancarvi**. Il viso non deve essere teso, l'espressione rilassata. **Se con il labbro inferiore sfiorate la fine dei denti superiori siete nella direzione giusta**. Allontanate infine l'idea di sorridere a un amico che non vedete da tempo: **la gioia improvvisa trasforma un po' il viso, gli occhi diventano socchiusi e i muscoli del collo si tendono.**

**LA MOSSA GIUSTA** Perché il viso non assuma espressioni strane e risulti definito, prima di sorridere ruotate leggermente la testa e portate il mento verso il basso.

**COLORE, COLORE, COLORE** Perché le labbra siano la cornice perfetta del sorriso e lo esaltino, **bisogna puntare sul rossetto giusto**. Tenete sempre presente che **le tonalità che contengono il blu (burgundy, prugna e ciliegia) minimizzano i difetti e fanno sembrare il sorriso più bianco**. Attenzione invece alle tonalità nude e del beige. Ah, se avete sempre tracce di rossetto sui denti potrebbe essere un problema di placca!





# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## - CURIOSITA' -

*Quali sono le possibili cause del mal di denti?*

*Ecco le più comuni*

Vi è mai capitato di soffrire di **mal di denti**, ma di non sapere quali potrebbero essere le cause? Nella maggior parte dei casi si tende a credere che la causa del dolore ai denti sia rappresentata da una **carie**, ma rimarreste sorpresi di scoprire quanti altri possibili motivi possono nascondersi dietro il dolore che vi affligge.

-Ad esempio, una delle cause più comuni del mal di denti è rappresentata da un'**eccessiva sensibilità dentale** che può causare stimoli dolorosi acuti e pungenti, brevi ma nello stesso tempo violenti, che insorgono quando cibi dolci, acidi, caldi o freddi entrano a contatto con i denti. Anche uno spazzolamento troppo energico, l'acqua o la pressione generata dall'attività masticatoria possono produrre questi spesso intollerabili fastidi.

-Fra le possibili cause del dolore si segnala anche l'**ascesso**, ovvero una raccolta di pus provocata da un'infezione. In questo caso il dolore disturberà anche il vostro sonno, e sarà associato ad un gonfiore che interesserà la parte. Un'altra possibile causa del mal di denti sarà poi la **pulpite**, che si verifica quando la carie o un trauma arriva ad intaccare la polpa del dente. In questo caso il paziente avvertirà un dolore improvviso e molto forte.

-Anche la **gengivite** può provocare una forte sensazione di dolore ai denti, e tale condizione si verifica quando le gengive si infiammano ed appaiono arrossate. In questo caso le gengive sanguineranno anche al solo contatto con lo spazzolino da denti.

-Fra le possibili cause ricordiamo inoltre l'eruzione del **dente del giudizio**, o ancora lo smalto eccessivamente rovinato da determinati cibi, bevande o dal fumo.

Per stabilire bene quale potrebbe essere la **causa del mal di denti** che vi ha colpito è necessario cercare di identificare al meglio i sintomi, e soprattutto andate senza indugio dal vostro **dentista** di fiducia.



## RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli



## RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

*... e quando andate dal dentista  
non fate i super eroi.....*





# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

William Shakespeare ha detto: "Sono sempre felice, sai perché? Perché io non mi aspetto niente da nessuno, l'attesa fa sempre male. I problemi non sono eterni e hanno sempre una soluzione. L'unica cosa che non ha soluzione è la morte. Non permettere a nessuno di Offenderti, di umiliarti. Non devi assolutamente farti abbassare l'autostima. Le urla sono l'arma dei vigliacchi, di coloro che non hanno..... ragione. Troverai sempre persone che ti vogliono dare la colpa del loro fallimento ma ognuno avrà ciò che merita .... Goditi la vita, perché è molto breve, amala pienamente, e sii sempre felice e sorridente, vivi la tua vita intensamente. E ricorda: Prima di discutere, respira; Prima di parlare, ascolta; Prima di criticare, esaminati; Prima di scrivere, pensa; Prima di far male, senti; Prima di arrenderti, prova; Prima di morire, VIVI ...!





## RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

### A denti stretti

**"Dottore, tutti mi dicono che ho un cattivo odore"**  
**"Ha provato a lavarsi?"**  
**"Sì, ma non funziona: dopo un mese ricomincia"**

**Non occorre che apra tanto la bocca...**  
**"dice il dentista al paziente".**  
**"Ma non adopera il trapano?"**  
**"Sì, ma io resto fuori!"...**

**La mamma dice al figlio sdraiato sulla poltrona  
del dentista:**  
**- Da bravo, apri la bocca e fai "aaa"!**  
**Così il dottore può togliere la mano!**





# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
**Lorella Mengarelli**

## *Prevenire le carie: 4 consigli per denti più sani*

Alitosi, cattivi sapori, sensibilità al caldo e al freddo, al dolce e all'acido? Molto probabilmente si tratta di carie. Malattia degenerativa dei tessuti duri del dente la carie è tra le infezioni orali più diffuse del mondo e la maggior parte delle volte è anche una delle più trascurate. Spesso infatti non ci si rende subito conto della sua presenza e quando la si scopre il problema è già diventato serio.

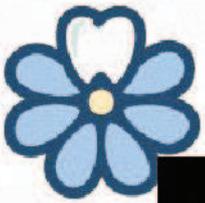
Un campanello d'allarme deve essere il cambiamento di colore nello smalto della dentatura: la perdita di lucentezza, il colore giallastro, fino alla comparsa del solco scuro tipico della carie. In una prima fase della patologia infettiva il paziente non accusa alcun tipo di dolore, quando però la carie si evolve, entrando nella polpa dentale, inizieranno ad essere accusati i tipici sintomi; sarà allora opportuno prendere un appuntamento con il dentista. Ecco alcuni consigli per avere denti più sani:

1)Importante è l'igiene dentale: lavare sempre i denti dopo i pasti, se non è possibile cercare di farlo almeno 2 volte al giorno con lo spazzolino e passare quotidianamente il filo interdentale per rimuovere la placca tra i denti e le gengive. In questo modo si allontaneranno dal cavo orale le sostanze cariogene, rappresentate dai residui alimentari e dalla placca batterica.

2)Effettuare periodicamente delle visite dentistiche: la prevenzione può evitare l'insorgere di patologie nella bocca, inoltre una carie riconosciuta in tempo sarà più facilmente curabile.

3)Mantenere una corretta alimentazione: mangiare in modo equilibrato proteine, lipidi, carboidrati, vitamine e sali minerali; limitare amido e zuccheri cercando di non mangiarli fuoripasto.

4)Assumere delle integrazioni di fluoro: è un elemento molto efficace nella prevenzione delle carie; lo contengono alcuni alimenti come tè, arachidi e la stessa acqua, ma si può chiedere al proprio dentista un'integrazione .





# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## *ODONTOIATRIA ESTETICA*

### *Le faccette in ceramica*

Le faccette in ceramica sono sottili lamine di ceramica che vengono fissate tramite un adesivo alla superficie dei denti frontali. Sono la scelta ideale per correggere un sorriso e migliorare significativamente il proprio aspetto.

E' un trattamento estremamente sofisticato che richiede una grande abilità e senso artistico sia da parte dell'odontoiatra che del tecnico ceramista. Una perfetta combinazione fra arte e scienza può ridarvi un sorriso perfetto.

Una volta fissate diventano invisibili, resistenti sia alle normali funzioni che agli agenti coloranti presenti nella nostra alimentazione.

*Per tutti è possibile avere un sorriso Hollywood style!!!*



## RUBRICA SORRYDENTI

### della Dott.ssa in Igiene Dentale Lorella Mengarelli

***Scoprite se i vostri bambini hanno bisogno di un supporto***

***per lavarsi i denti***

I denti da latte sono 20 e anche se verranno persi prima dell'adolescenza hanno bisogno di essere ben curati nel frattempo. Questi denti aiutano il tuo bambino allo sviluppo del linguaggio, a mangiare, ma contribuiscono anche al modo in cui la mandibola si svilupperà. Ecco come si può aiutare il bambino con la cura dei denti da latte, per iniziare subito una buona abitudine di salute orale.

*La salute orale inizia da subito e dura per sempre*

#### **1. Doppio controllo dopo lo spazzolamento**

Il vostro bambino può lavarsi i denti da solo dall'età di circa quattro anni, ma questo non significa che mamma o papà non dovrebbero intervenire per un controllo. Fino a quando il bambino non avrà sei o sette anni (a seconda del suo livello di maturità) meglio fare un controllo della spazzolatura per assicurarsi che tutte le superfici siano state pulite.

#### **2. Accertatevi di fargli seguire la regola dei due minuti**

Come gli adulti, i bambini devono lavarsi almeno due volte al giorno per almeno due minuti. Ma è difficile per i bambini sapere quando hanno spazzolato abbastanza a lungo. Provate a impostare un timer per due minuti, o utilizzate una clessidra, o anche uno spazzolino da denti dotato di timer.

#### **3. Acquistate lo spazzolino giusto**

Lo spazzolino da denti di un bambino dovrebbe essere abbastanza piccolo da stare comodamente in bocca e raggiungere ogni area. Sceglietene uno a setole morbide, in modo da non danneggiare i denti e le gengive.



# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## *ESERCIZIO FISICO: AUMENTO DEL RISCHIO CARIE?*

### **Esercizio fisico e carie: una strana relazione**

Forza e coraggio, popolo di sedentari, da oggi in poi se qualcuno dovesse ancora criticarvi per l'abitudine di restare sdraiati sul divano invece che correre nel parco, potrete fieramente rispondere che la vostra non è pigrizia o mancanza di amore verso se stessi ma che invece si tratta di una consapevole scelta salutistica, in particolare per quanto riguarda la salute dei denti.

Si perché un recente studio ha messo in evidenza come gli atleti abbiano maggiori possibilità di essere soggetti a carie dentale. Lo sostiene un gruppo di ricercatori universitari tedeschi che ha esaminato un campione di 70 persone comprendenti sia soggetti che praticano una regolare attività fisica che persone con abitudini sedentarie.

La ricerca ha mostrato che tra i praticanti regolari, nel gruppo c'erano atleti agonisti nella disciplina del triathlon, il rischio di carie era sensibilmente più alto rispetto a quelli che non praticano attività fisica, tanto che è stato possibile accertarne un aumento regolare per ogni ora in più di allenamento. □L'evento scatenante, stando ai ricercatori, potrebbe essere l'ambiente più favorevole allo sviluppo dei batteri della bocca, provocato dal maggior consumo energetico che alcalinizza la saliva.

Anche se i risultati non sono definitivi e vanno approfonditi, i ricercatori ritengono che l'aumento del rischio sia un dato di fatto accertato e che chi

pratica regolarmente attività sportiva debba curare con maggiore attenzione la propria **igiene orale** per evitare problemi ai denti.

Tuttavia c'è molto **scetticismo negli ambienti medici** ed odontoiatrici, non tanto sui risultati dello studio quanto sulle cause.

Molti ritengono che il motivo del maggiore sviluppo della flora batterica orale, alla base dell'aumento del rischio di carie, non sia dovuto a variazioni del ph indotte dall'esercizio fisico, quanto alla diffusa abitudine degli atleti di compensare la fatica bevendo gli ormai diffusissimi *energy drinks*, bevande molto zuccherate quindi altrettanto dannose per la salute orale.



*..... ed ora tutti a correre!!!!*



# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## **IGIENE ORALE: 7 ABITUDINI CHE POSSONO ROVINARE I DENTI**

Vi prendete cura dei denti? E allora non lasciate che la vostra igiene orale vada sprecata commettendo uno di questi errori comuni.

### **1. Utilizzare i denti come strumenti**

Strappare sacchetti di patatine, svitare tappi di bottiglia, usare la bocca al posto di un paio di forbici o di un apribottiglie potrebbe sembrare una scorciatoia comoda, ma può causare guai importanti. "C'è possibilità di rompersi un dente, di danneggiare la corona e un dente con crepe e fratture può creare l'ambiente ideale per la carie".

### **2. Piercing sulla lingua, sulle labbra o sulla guancia**

I piercing possono creare complicazioni come infezioni, emorragie e gonfiore della lingua, o dei tessuti vicini. A questo proposito, la Canadian Dental Association afferma sul suo sito web che i piercing a lingua, guancia o labbra possono causare lesioni croniche dei denti e della mucosa (all'interno delle guance, delle labbra, delle papille gustative), inoltre, rotture dei denti e patologie gengivali, che possono portare alla perdita dei denti. Le persone che decidono di farsi un piercing devono essere molto attente ed evitare i danni che il piercing può causare, inoltre dovrebbero discutere la gestione dell'igiene orale con il loro igienista o dentista.

### **3. Fare sport senza paradenti**

È comune vedere atleti professionisti nel calcio, hockey e pugilato indossare paradenti, ma la protezione orale è importante anche per gli atleti amatoriali di tutte le età. "In ogni sport in cui si potrebbe potenzialmente essere colpiti in faccia, un paradente è una buona cosa". Avete bisogno di un paradente? Il nostro consiglio: investite subito nello strumento anziché, successivamente, negli interventi odontoiatrici.

#### 4. Masticare cubetti di ghiaccio

Sgranocchiare cubetti di ghiaccio può sgretolare lo smalto dei denti, o causare una rottura. Se la vostra salute orale è già precaria, uno "spuntino" a base di ghiaccio può essere ancora più pericoloso. *"Se un dente non è perfettamente in salute, la sua forza è compromessa e se si mastica il ghiaccio, si rischia di danneggiarlo"*

#### 5. Consumare pastiglie per la gola

Quando un raffreddore o un mal di gola si fanno sentire, la prima linea di difesa è spesso uno sciroppo o una caramella per la tosse, ma fate attenzione perché possono cariare i denti. Nonostante siano considerati medicinali, alcuni rimedi per la tosse sono carichi di zucchero. *"Se assumete con frequenza questi rimedi, avrete un alto livello di zucchero in bocca"*. Per risparmiare il vostro sorriso e alleviare i sintomi del raffreddore e della tosse, leggere le etichette degli ingredienti e cercate un medicinale a basso contenuto di zucchero.

#### 7. Lavarsi subito dopo aver consumato cibi acidi

*"Se si assumono cibi e bevande acide (come il succo d'arancia), si può contribuire ad un ammorbidimento della struttura del dente. Se vi lavate subito i denti, l'abrasione dello spazzolino sullo smalto ammorbidito può causare qualche danno: per evitare questo rischio attendete circa 30 minuti prima di lavarvi i denti. Questo lasso di tempo dà alla saliva la possibilità di lavare via i residui di cibo e gli acidi"*. Il nostro consiglio: 30 minuti sono troppi? Masticate gomma senza zucchero: stimola la produzione di saliva e contribuisce a rinfrescare l'alito fino a quando è possibile lavarsi i denti.





# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

***Denti sani? Scopri le soluzioni più  
strane ma efficaci***

I denti sono una componente molto importante della nostra vita. Non solo contribuiscono al processo digestivo ma determinano anche la bellezza del nostro sorriso.

Per mantenere lo smalto dei denti, sano e attraente, quindi, occorrono tanta cura e dedizione.

Vediamo le soluzioni inaspettate dal grande potere benefico.

## ***LA CANNELLA***

Profumata, deliziosa all'olfatto e piacevole al gusto, la cannella riduce la quantità di batteri presenti nella nostra bocca. La scoperta è dei ricercatori della University of Illinois di Chicago che hanno osannato le proprietà della gomma da masticare al gusto cannella. Il chewingum secondo gli studiosi, contiene l'aldeide cinnamico che inibisce la crescita di batteri che causano l'alito cattivo e la placca.

## ***MELE, CAROTE E SEDANO***

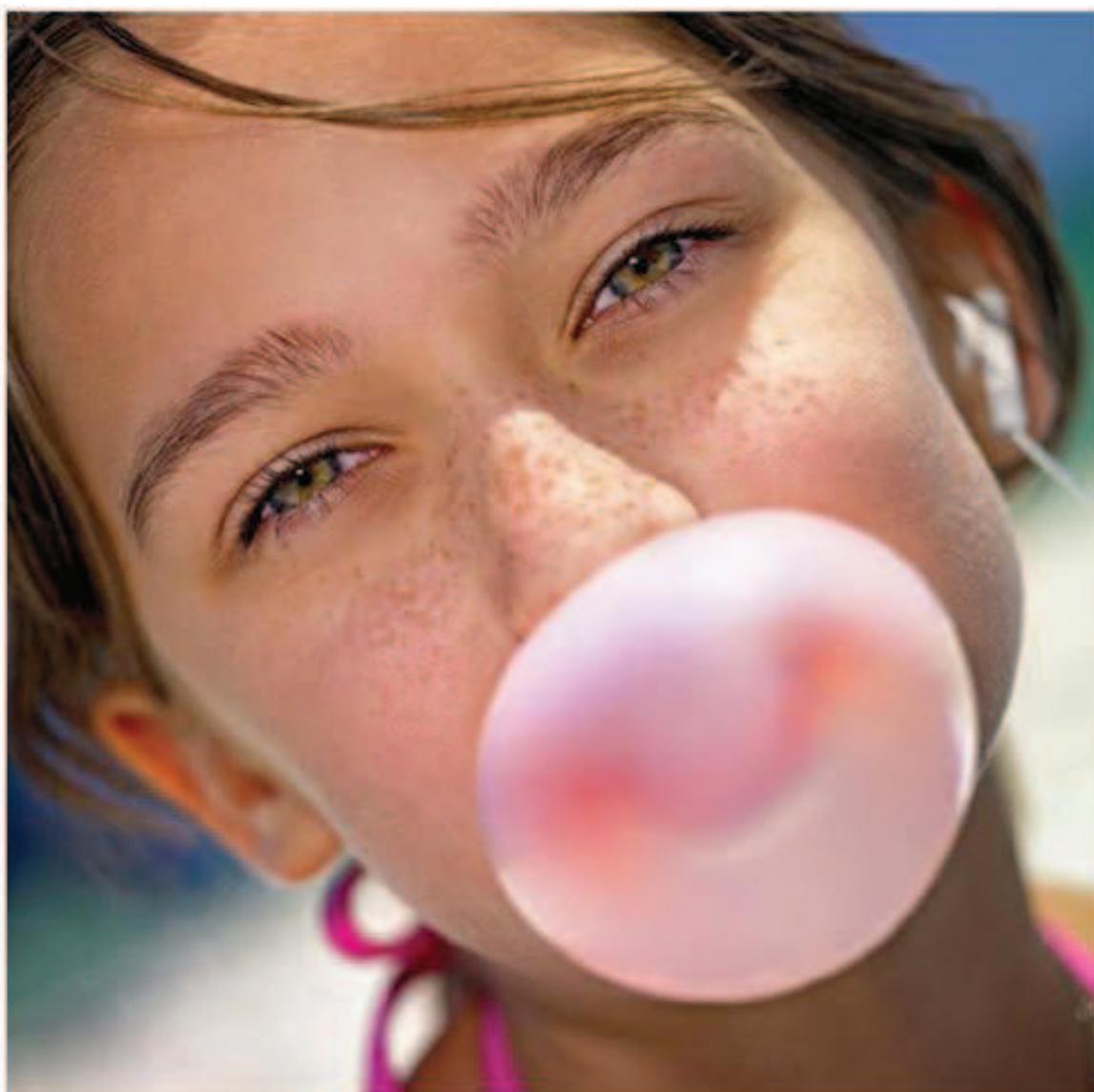
Esistono alimenti croccanti che detergono i denti tutte le volte che vengono consumati. Si tratta di mele, carote, sedano e pensate un po' persino dei popcorn.

## *IDRATARE LA BOCCA*

Bevi un bicchiere d'acqua ogni ora quando sei al lavoro. Più consumerai acqua, più idraterai la bocca rimuovendo i batteri. Questo significa che incorrerai in meno rischi di malattie gengivali e godrai, al contrario, di un alito più fresco

## *CHEWINGUM ALLO XILITOLO*

Lo xilitolo è un sostituto dello zucchero che si trova nelle gomme. E' stato scoperto che il consumo di questa sostanza, modifica (in senso positivo) l'ambiente chimico nella bocca e riduce i problemi e le infezioni nella cavità orale.





# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## *Come tenere pulito lo spazzolino da denti*

Lo **spazzolino da denti è reputato igienico**, ma in realtà si tratta di uno dei più grossi ricettacoli di batteri, tanto da mettere in pericolo la salute. **Su uno spazzolino possiamo trovare:**

- Escherichia Coli, il batterio fecale
- Stafilococco, responsabile di molte infezioni
- Streptococco Mutans, responsabile della carie.
- Residui di cibo
- Herpes Simplex. Può rimanere sullo spazzolino fino a una settimana e inserirsi poi nelle cellule
- Papillomavirus: Il suo collegamento con lo sviluppo del cancro cervicale e del cavo orale è molto stretto. Il contagio avviene *anche* attraverso la condivisione dello stesso spazzolino.
- Umidità – favorisce lo sviluppo dei batteri

Lo spazzolino da denti può essere contaminato da diversi elementi presenti in un qualunque bagno: acqua del rubinetto che schizza quando ci si lava le mani, altri spazzolini, ma soprattutto **i batteri presenti nell'aria dopo aver utilizzato il wc e lo sciacquone.**

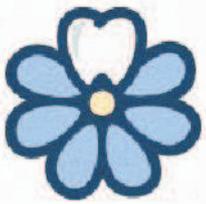
### **Come tenere pulito lo spazzolino da denti ?**

1. Prima di tutto è necessario cambiare lo spazzolino **ogni 3 mesi circa** e non scambiarlo con nessun componente della famiglia.
2. E' importante fare in modo che gli spazzolini **non si tocchino tra loro**, il contatto può creare contaminazione batterica.

1. **Tienilo lontano dalla toilette**, almeno a due metri di distanza
2. Riponilo **in verticale** per permettergli di asciugarsi meglio
3. L'ideale sarebbe tenerlo nell'**armadietto dei medicinali** per avere un ambiente comunque arieggiato ma lontano dai batteri
4. **Sciacqualo con cura dopo l'uso**, soprattutto se è caduto accidentalmente sul pavimento. E' possibile anche lavarlo in lavastoviglie una volta ogni tanto.

***La prossima volta che sei tentato di non lavarti i denti, immaginati una miriade di batteri che spargono acidi su tutti i tuoi denti!*** I batteri provocano malattie gengivali, carie, alitosi, per questo è bene assicurarsi di mettere in pratica tutte le norme di igiene orale ed eliminare i batteri prima che raggiungano lo spazzolino e mettano in atto un circolo vizioso!





# RUBRICA SORRYDENTI

## della Dott.ssa in Igiene Dentale Lorella Mengarelli

### Sorridi al benessere

Avere denti sani e belli svolge un ruolo fondamentale per la propria salute e il proprio benessere. I denti non sono elementi a sé stanti ma appartengono ad un sistema complesso; ecco perché ogni singolo dente svolge un ruolo fondamentale nel mantenere la qualità dell'osso, nel prevenirne la perdita, nel migliorare la masticazione e nel garantire l'allineamento dei denti adiacenti. Con il termine di edentulia si intende la mancanza di elementi dentali; essa può essere totale o, più spesso, parziale. Fortunatamente le moderne terapie odontoiatriche possono restituirvi una vita normale, eliminando anche i disagi che la mancanza di alcuni o tutti i denti può comportare nelle relazioni sociali di tutti i giorni. Ad oggi sono disponibili numerose soluzioni per risolvere la mancanza parziale o totale dei denti con soluzioni fisse e perfettamente integrate, esteticamente e nella masticazione. **Gli impianti dentali permettono di sostituire il solo dente mancante senza rovinare i denti sani adiacenti.** Gli impianti agiscono come le radici dei denti naturali e servono come supporto per una corona, un ponte o una protesi completa. La presenza di metallo nei restauri si manifesta spesso con bordi scuri nella zona di confine tra la corona e la gengiva. L'evoluzione tecnologica ha reso possibile l'utilizzo di innovativi sistemi computerizzati per la realizzazione di restauri dentali privi di metallo. E' oggi possibile l'impiego di materiali avanzatissimi come il disilicato di litio e l'ossido di zirconio, già noto in altre branche della medicina, ad esempio per la costruzioni di protesi ortopediche.

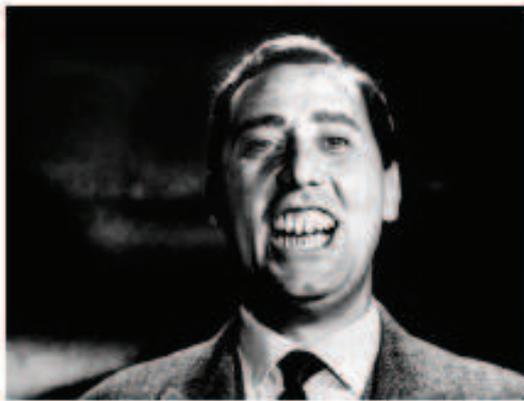


**Quando ridete e sorridete con amici e parenti potete sentirvi a vostro agio in ogni situazione; e se i vostri denti sono sani potete gustarvi ogni vostro cibo preferito, aspetto fondamentale per una sana alimentazione.**



# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli



*La nostra realtà è tragica solo per un quarto: il resto è comico.*

*Si può ridere su quasi tutto.*

(Alberto Sordi)



# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
Lorella Mengarelli

## *RISPOSTE INASPETTATE PER LE DOMANDE PIU' FREQUENTI*

*Cosa Fare in Caso di Rottura di un Dente?*



Pur avendo la stessa durezza del diamante, a volte può succedere che i denti si danneggino, fratturino o rompano. Ciò può avvenire in conseguenza di:

- una caduta
- un morso a qualcosa di estremamente duro (es. torrone, ghiaccio, nocciolo olive ecc...)
- un colpo in faccia o sui denti ( ad es. in seguito a certe pratiche sportive come pugilato, rugby ecc)
- la carie che indebolisce il dente

1) La prima accortezza da fare quando si scheggia un dente è mettere del ghiaccio esternamente alla bocca (in corrispondenza del danno subito). La *crioterapia (terapia del freddo)* costituisce infatti un utile rimedio per ridurre il mal di denti ed attenuare il gonfiore. Ricordarsi di avvolgere il ghiaccio in un panno morbido per evitare eventuali ustioni da freddo.

2) □ Appena possibile, si raccomanda di contattare il proprio dentista di fiducia, per prenotare quanto prima una visita specialistica che verifichi l'entità del danno subito. Non dimentichiamo, infatti, che una scheggiatura profonda del dente aumenta il rischio d'infezione, che può progressivamente portare alla *caduta del dente*.

3) □ Se il dolore è persistente, è consigliato assumere farmaci *antidolorifici*.

Nel caso la scheggiatura del dente abbia dato origine ad un bordo particolarmente tagliente, si consiglia di coprirne la superficie con un pezzetto di cera ortodontica acquistabile in farmacia oppure è possibile applicare temporaneamente sul dente scheggiato una chewingum senza *zucchero* per evitare di tagliare la lingua o l'interno del labbro.

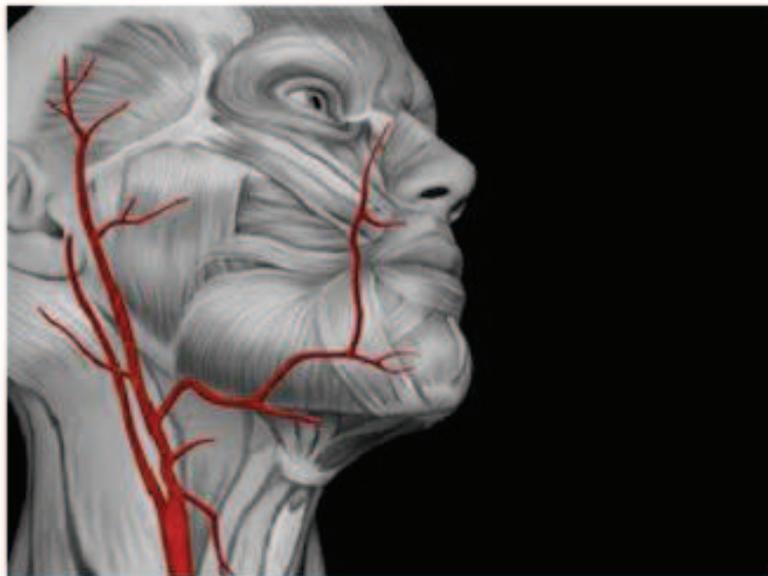
4) Se possibile raccogliete il frammento dentale senza disinfettarlo e conservatelo nella soluzione fisiologica, nel latte o nella saliva (serve a non far disidratare il dente), questo perchè se la frattura è stata netta, il dentista può riattaccare il frammento stesso aiutandosi con materiali adesivi.



# RUBRICA SORRYDENTI

della Dott.ssa in Igiene Dentale  
**Lorella Mengarelli**

*La malattia parodontale può compromettere la  
salute generale*



La parodontite è un'infezione del parodonto, cioè del gruppo di tessuti che circondano il dente, assicurandone la stabilità.

La sua eziopatogenesi è multifattoriale: accanto a un'infezione causata dalla placca batterica, ci sono infatti concause legate allo stile di vita (es. alcool, stress, scarsa attività fisica), al patrimonio genetico (maggiore suscettibilità a contrarre una determinata malattia), a particolari condizioni fisiologiche correlate a squilibri ormonali quali la pubertà o la gravidanza, all'assunzione di farmaci.

La letteratura scientifica riporta l'esistenza di una stretta correlazione tra parodontite e patologie cardiovascolari, diabete, complicanze ostetriche (es. parti prematuri, neonati sottopeso).

In Italia, le persone affette da parodontite sono circa 8 milioni.

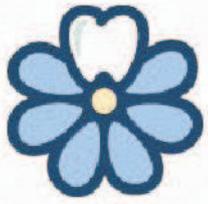
Essa è una malattia subdola, senza particolari segni clinici.

Ma arrossamento, gonfiore gengivale, sanguinamento, alitosi, sensibilità e mobilità dei denti possono indicare che ci troviamo di fronte al primo stadio della malattia parodontale: l'infezione.

Che fare, in questi casi?

Naturalmente, recarsi quanto prima dal dentista per una visita di controllo

Sottoporsi a una seduta di igiene orale professionale, al fine di rimuovere il tartaro sopra e sottogengivale. E intensificare le pratiche di igiene orale domiciliare, utilizzando quotidianamente spazzolino, filo interdentale e tutti gli altri ausili che permettono la perfetta detersione di tutte le superfici dei denti.



# RUBRICA SORRYDENTI

*Sorrisi in pillole*

**Sorridete oltremisura!  
È la terapia dell'allegria.  
NESSUNA controindicazione,  
Solo un'indicazione:  
"Superate le dosi consigliate"!**











## **POLIAMBULATORIO HEVA**

Via De Gasperi, 63 - Gambettola

Tel. 0547-657657 0547-58458 Cel. 335 57 19 224

[info@poliambulatorioheva.it](mailto:info@poliambulatorioheva.it)