

SPECIALE ORAL CARE

ORAL CARE: FINALMENTE SI PUÒ SORRIDERE SENZA TIMORE

**Intervistiamo
Gianna Nardi**
una delle maggiori esperte
nel campo dell'igiene
dentale.

Prof.ssa Gianna Maria Nardi,
laurea in Igiene Dentale,
ricercatore Università di
Roma "La Sapienza",
dottore magistrale
in Scienze delle professioni
sanitarie tecnico assistenziali,
Vice Presidente
Accademia di prevenzione
odontostomatologica
"Il Chirone".

**Ora che nell'igiene orale
si sta affermando
una maggiore coscienza,
Gianna Nardi
indica quali aspetti
sono tutt'ora
da migliorare.**

www.accademaiilchirone.it

Molti dati relativi all'oral care testimoniano una crescente coscienza dimostrata dalla diminuzione della carie in età scolare (in 14 anni si è ridotta a un terzo), dal prepotente incremento di mercati non maturi come il collutorio e il filo interdentale e dal relativo successo degli spazzolini elettrici. A cosa si deve questa situazione positiva?

I fattori sono molteplici e tutti hanno avuto il grande merito di promuovere una notevole sensibilizzazione da parte del grande pubblico di ogni età e di ogni classe socio economica. I pediatri, le ASL, le scuole, i dentisti, le Aziende produttrici, tutti hanno dato il loro significativo contributo, assieme ai mass media che dedicano ora un'attenzione ai problemi dell'igiene orale che solo dieci anni fa era impensabile. Ma è avvenuto in anni recenti un importante cambio di prospettiva. Il pubblico ha capito che una cosa è la cura delle patologie del cavo orale, altro è la cura dell'igiene della bocca. Il dentista si dedica a contrastare l'insorgere di malattie, mentre è l'igienista dentale che si prende

cura del benessere e dell'aspetto dell'intero cavo orale. Oltre a ciò, non possiamo disconoscere il ruolo svolto dai produttori che hanno portato a disposizione del grande pubblico nel mass market strumenti specifici per il benessere della bocca che prima erano confinati solo in farmacia.

La maggiore sensibilizzazione sembra riguardare anche i meccanismi che consentono una corretta igiene della bocca. Non si parla più di solo alito e bianchezza, ma anche ad esempio di come preservare l'integrità dello smalto. Quale può essere il prossimo traguardo?

Gli stili di vita condizionano l'attenzione che ora è rivolta ai problemi della erosione dello smalto dovuta ad una alimentazione troppo acida. Prima si faceva colazione con pane, burro e marmellata, oggi con yogurt, kiwi e spremute. E' chiaro quindi che bisogna ricorrere a prodotti che aiutino a proteggere lo smalto, contrastando l'azione degli acidi. Ma quello che auspicherei in più è una maggiore attenzione delle case produttrici

a fornire ai consumatori, prima dagli strumenti innovativi, il necessario bagaglio di conoscenze per favorire una corretta e tempestiva fruizione dei nuovi items specifici. Mi attenderei insomma che nella formulazione delle promesse, accanto alla creatività delle Agenzie, i produttori si avvalsero anche della consulenza dei veri esperti del settore. Se si sfruttano le campagne pubblicitarie per migliorare l'educazione del pubblico è nell'interesse di tutti. Il sito dell'Accademia "il Chirone" risponde proprio a queste esigenze

Come si può fare capire ai consumatori che è vitale una tempestiva sostituzione dello spazzolino?

E' un problema di estrema gravità, che a parer mio è stato in qualche modo sottovalutato. Il grande pubblico non sa che lavarsi i denti con uno spazzolino dalle setole consumate e sfrangiate arreca danni irreparabili alle gengive, provocando recessioni gengivali di tipo traumatico che causano vere e proprie patologie di carattere irreversibile.

Ma perché si continua a cambiare lo spazzolino ogni nove mesi (e fino a due anni orsono erano undici) invece che ogni tre, come sarebbe corretto?

Perché è mancata un'opera di vera educazione. E noti che i tre mesi si riferiscono ad un uso corretto, mentre spesso si usa lo spazzolino con eccessiva energia, illudendosi che la forza possa sostituire il tempo di spazzolamento e la frequenza del gesto. Quindi dopo tre mesi

lo spazzolino è ridotto veramente da...far paura.

Se dovesse indicare cinque punti essenziali per una corretta igiene orale, come li formulerebbe?

In realtà il "pentologo" è per me un "esalogo", perché ci sono sei punti importanti per il benessere della nostra bocca da tenere ben presenti. Il primo, secondo me, è cercare di avere corrette informazioni per curarsi al meglio. Per far questo, è opportuno stabilire un rapporto di partnership col dentista, con l'igienista dentale e anche con il farmacista, evitando di farsi sopraffare dalle abitudini, ma sottoponendo il loro operato ad un puntuale esame critico. In fondo la salute è nostra e dobbiamo proteggerla al meglio, avvalendoci dei consigli di professionisti aggiornati. Il secondo è quello di ricorrere costantemente ad una attenta autovalutazione a vista (allo specchio) e al tatto (con la lingua), ricorrendo all'ausilio del rivelatore di placca. Il terzo punto riguarda l'utilizzo di strumenti efficaci per l'igiene profonda. Se si trova scomodo o spiacevole il ricorso a filo interdentale o scovolino,

ricorrere almeno all'uso del collutorio, per il controllo chimico della placca. Se i denti vengono puliti con un buon spazzolino e un buon dentifricio. l'azione combinata riesce a "disorganizzare" la formazione dei batteri, che con il concorso degli agenti nutrienti tendono a formare delle vere e proprie catene sistemiche. Quarto punto, la dieta alimentare, che deve essere variata ed equilibrata. Infatti l'erosione dello smalto è altrettanto pericolosa della carie e può essere contrastata da una dieta che alterni alimenti diversi senza mettere al bando in modo arbitrario proteine nobili, carboidrati, pesce, verdura, frutta, latticini o fibre. Abbiamo bisogno di tutto, a rotazione. Il quinto punto sorprenderà i meno informati, e riguarda l'assunzione a tutte le età di fluoro e il ricorso a sigillature, un tempo confinati nell'età dello sviluppo. Ultimo punto, ma non meno importante, anzi: effettuare controlli sistematici della salute del cavo orale ricorrendo a professionisti scelti in modo avvertito, in base alla qualità effettiva del loro operato.

Non crede che una spinta ad una maggiore cura possa venire dalla prontezza con cui se ne avvertono i benefici?

Infatti, non possiamo trascurare la sfera sensuale legata al cavo orale, che non è confinata solo alla prima infanzia. Massaggiare gengive, denti e tutto il cavo orale con lo spazzolino riattiva la circolazione, dando un notevole senso di benessere. Anche le sostanze e gli aromi del dentifricio contribuiscono a dare una sensazione di fresco e di pulito, contribuendo alla sensazione di superfici lisce e "a posto". Questi aspetti egoriferiti hanno influenza positiva su quelli eteroriferiti, perché aumenta l'autostima se ci si sente più sicuri del proprio aspetto, del proprio alito e del proprio sorriso. Ci si propone allora in modo più disinvolto, sicuri di essere accettati. E poi è vero: tutto questo, se ci mettiamo a curare a fondo l'igiene orale, lo possiamo sperimentare di persona. Bastano poche settimane, e torneremo a sorridere senza timore.

