

PRESIDI DI IGIENE ORALE DOMICILIARE

La placca batterica è l'insieme di microrganismi che formano una sottile pellicola invisibile fortemente adesa alle superfici dei denti e delle mucose. Più questi batteri si accumulano e si organizzano, più diventano patogeni e quindi responsabili di molte delle patologie del cavo orale come carie, gengivite, parodontite e alitosi.

I depositi di placca prediligono le aree interprossimali di premolari e molari e i margini gengivali e sono incentivati anche da restauri protesici incongrui, vecchie otturazioni e malposizione dentale. Gli effetti clinici dell'accumulo di placca si manifestano già dopo 48 ore, con i primi segni di infiammazione gengivale.

Spazzolino manuale / Spazzolino elettrico

Ad oggi in commercio ci sono numerosi tipi di spazzolini, che variano oltre in base alla forma e al colore, anche a seconda della tipologia di setole. In genere è preferibile utilizzare uno spazzolino con setole di durezza medio-morbida, testina corta e compatta che permetta di raggiungere agevolmente anche aree poco accessibili.

Lo spazzolino elettrico è un'ottima variante allo spazzolino manuale in quanto si è visto che è in grado di rimuovere la placca con maggiore efficacia e aiuta a superare ostacoli come l'errata percezione del tempo di spazzolamento (almeno 2 minuti) e l'applicazione di una eccessiva pressione. In commercio esistono numerose tipologie di testine che vanno a soddisfare tutte le varie esigenze dei pazienti, lo spazzolino elettrico quindi non rappresenta un pericolo per denti e gengive.

Filo interdentale

Il filo interdentale è un presidio importantissimo, in quanto si è visto che l'accumulo di placca predilige proprio le zone interprossimali, dove lo spazzolino non arriva a pulire con efficacia. Inoltre la presenza di irregolarità legate a morfologia radicolare e alla posizione dei denti (rotazione, inclinazione, sovrapposizione) favorisce l'accumulo batterico.

Esistono vari tipi di filo interdentale a seconda del materiale (naturale, sintetico), di quanti filamenti è composto (monofilamento, multifilamento, forma piatta o circolare) e se ha o meno un rivestimento di cera che lo aiuta a scivolare in caso di spazi interdentali molto stretti. Esistono poi fili interdentali particolari, di dimensioni maggiori (es. superfloss) che hanno ad un'estremità una sezione più rigida per agevolare la pulizia al di sotto di elementi protesici come ponti, o in presenza di splintaggi e apparecchi ortodontici, dove non esiste più il normale accesso anatomico. Il filo ultrafloss invece è composto da un unico filo spugnoso composto da fibre elastiche che, sottoposte a trazione, si allungano assottigliandosi per infilarsi facilmente tra i denti, tornando poi alla forma originaria facilitando così la rimozione della placca.

Scovolini

Gli scovolini sono degli spazzolini interdentali che possono essere validi presidi sia in completamento dell'igiene dopo il filo interdentale, sia in sostituzione ad esso in caso di spazi interdentali particolarmente ampi, riduzione della papilla interdentale e scarsa manualità. Gli scovolini in commercio sono di molte tipologie a seconda di marca dimensione e forma. È importante che la misura degli scovolini sia adeguata agli spazi interprossimali da detergere.

Monociuffo

È uno spazzolino caratterizzato dalla presenza di uno o più ciuffi di filamenti posizionati su una testina di ridotte dimensioni. L'anatomia di questo particolare presidio permette di pulire meglio aree di difficile accesso come le zone retromolari, bande ortodontiche e pilastri implantari.

Dentifrici

Ad oggi il dentifricio rappresenta un metodo di controllo chimico della placca molto pratico. In commercio ne esistono di diverse tipologie, a seconda dei principi attivi contenuti sono utili come

remineralizzanti, desensibilizzanti, antitartaro, antinfiammatori, sbiancanti, antialitosi, per bambini, per pazienti xerostomici, omeopatici naturali. E' importante in un così ampio panorama di mercato saper individuare i prodotti più affidabili, in particolare è bene orientarsi verso quei prodotti che dichiarano i componenti nella confezione, con pH neutro, non irritanti per le mucose, i cui medicinali siano riportati chiaramente anche in relazione al quantitativo e in cui sia specificato il valore di RDA (indice di abrasione del dentifricio, ovvero tanto più il valore è alto tanto più il dentifricio risulta abrasivo per lo smalto).

Collutori

Il collutorio può essere un valido supporto ai presidi sopraelencati ma non una sostituzione. Il risciacquo viene eseguito per eliminare residui di cibo e per proteggere, remineralizzare, combattere l'alitosi e come antibatterico. I collutori diffusi al supermercato sono principalmente cosmetici. I collutori che invece sono venduti nelle farmacie e parafarmacie, sono classificati come presidi medico chirurgici. In questo caso vanno utilizzati secondo posologie e criteri ben specifici.

Attenzione che i collutori commerciali non contengano alcol, che si è visto avere un effetto irritante sulla mucosa orale e secondo alcuni studi, aumenterebbe il rischio di sviluppare tumori alla bocca e al cavo orale.

I presidi di igiene orale domiciliare qui trattati sono solo una parte di quelli presenti in commercio. La prevenzione è garantita da una meticolosa rimozione della placca effettuata almeno 2 volte al giorno e sarà l'igienista dentale che consiglierà al meglio il paziente su tecniche e strumenti più idonei alla situazione specifica presente per mantenere il più a lungo possibile una situazione di salute e benessere.

Dr.ssa Bellotto Silvia