

COMUNICATO STAMPA

Dall'Accademia Italiana di Odontoiatria Conservativa e Restaurativa (AIC) le regole per prendersi cura della salute orale anche in ferie.

In vacanza col sorriso

Il decalogo per denti sani in viaggio

La salute dei denti è più a rischio in estate: il caldo facilita le infiammazioni orali, capita più spesso di mangiare fuori casa e cedere a dolci o bevande zuccherate, ma anche di dedicarsi a sport che possono provocare traumi alla bocca. Per tornare a casa abbronzati e con un sorriso sano e splendente, ecco il decalogo dell'Accademia Italiana di Odontoiatria Conservativa e Rigenerativa (AIC).

Roma, 3 agosto 2018 – Abbiamo pensato a rimetterci in forma per superare la prova costume in spiaggia e ora siamo pronti a goderci le sospirate ferie. Non dimentichiamo però di pensare anche al sorriso: l'igiene orale non va in vacanza e la salute dei denti è più a rischio in estate perché il clima caldo favorisce le infiammazioni, il cambiamento delle abitudini alimentari, con qualche strappo alla regola in più, facilita la comparsa di disturbi orali e i traumi dentali sono più frequenti per colpa di sport estivi più movimentati. Lo segnala l'Accademia Italiana di Odontoiatria Conservativa e Restaurativa (AIC), che ha perciò preparato dieci semplici consigli da seguire perché il sorriso non vada in vacanza.

“In estate il clima caldo e l'esposizione prolungata al sole possono facilitare la proliferazione batterica, la comparsa di infiammazioni e quindi di improvvisi mal di denti o dolori alle gengive che possono rovinare le vacanze – spiega Lorenzo Breschi, presidente di AIC – Inoltre, in ferie c'è chi si dedica a sport impegnativi che possono aumentare il pericolo di traumi dentali, dalla mountain bike al beach volley. Soprattutto, è più probabile allentare la guardia sul consumo di cibi poco salutari per lo smalto dentale: ci si concedono più spesso snack, gelati, aperitivi e bibite zuccherate, magari trascurando poi di lavare i denti correttamente perché si è spesso fuori casa. L'igiene dentale però non ammette pause estive, perché la placca batterica si diffonde velocemente e può creare problemi come alitosi, gengiviti, carie, ipersensibilità dentale. Ecco perché anche in viaggio è importante occuparsi dei denti, seguendo poche e semplici regole perché la vacanza sia un periodo rigenerante e salutare anche per la bocca. A partire da una raccomandazione di base che molti ignorano, da mettere in atto prima della partenza: in vista delle ferie sarebbe sempre consigliabile una visita di controllo dal dentista, per valutare le condizioni orali. Una precauzione indispensabile per chi ha una dentatura delicata e per esempio ha otturazioni, corone dentali, protesi di varia natura, essenziale però anche per chi ha una bocca sana per verificare che non ci siano segni di infiammazione o carie che potrebbero poi farsi sentire quando siamo lontani da casa, con dolori e disturbi che potrebbero rovinare le tanto agognate vacanze”.

I 10 consigli da portare in vacanza

1. Portate con voi un contenitore per gli strumenti dedicati all'igiene orale

Spesso in viaggio utilizziamo un unico contenitore per spazzole, creme, trucchi, prodotti di bellezza e per la cura personale. Gli strumenti di igiene orale dovrebbero avere un contenitore dedicato per non essere esposti a eccessiva contaminazione da parte di altri oggetti.

2. Ricordate lo Spazzolino

Ricordiamo di portare il nostro spazzolino. Se ne scegliamo uno da viaggio, anche se per pochi giorni, deve essere di qualità. Da evitare testine troppo voluminose e setole rigide. E quando non c'è la possibilità di usare lo spazzolino, mangiare una mela o masticare gomme senza zucchero a allo xilitolo anche per stimolare la salivazione.

3. Evitate cibi e bevande molto fredde in caso di sensibilità dentale perché possono essere fonte di irritazione.

4. Ricordate l'igiene interdentale: filo e/o scovolino

Ci sono una serie di soluzioni da viaggio che permettono di ridurre gli ingombri e mantenere la pulizia di questi dispositivi.

5. Portate con voi un piccolo contenitore ermetico per eventuali traumi

In caso di trauma dentale, un pezzo di dente può rompersi. Questo può essere riattaccato dal dentista con procedure predicibili e durature, grazie all'impiego di tecniche adesive. Per l'integrazione estetica del frammento il dente deve essere mantenuto idratato. La soluzione fisiologica è il liquido ideale a questo scopo, ma in assenza di questa anche acqua può andare bene, quindi recarsi immediatamente da un dentista

6. Bevete molto per mantenere l'idratazione

In estate perdiamo molti liquidi. È bene avere sempre a portata di mano una bottiglietta d'acqua per l'idratazione del corpo e, di conseguenza, anche del cavo orale, dove la riduzione del flusso salivare può favorire la permanenza di zuccheri o sostanze acide.

7. Chiedete sempre una cannuccia per le bibite

La maggior parte dei soft drink e delle bevande dedicate alle attività sportive. Occorre limitarne l'uso ed eventualmente assumerle con una cannuccia per evitare il contatto diretto con le superfici dei denti. Ricordiamo di aspettare circa mezz'ora prima di lavare i denti per permettere alla saliva (ed eventualmente ad un'opportuna assunzione di acqua) di tamponare l'ambiente acido.

8. Preferite caramelle senza zucchero

Gli zuccheri contenuti in dolci, gelati e caramelle sono nutrimento per i batteri che causano la carie. I prodotti senza zucchero possono essere una piacevole alternativa quando non ci sia nell'immediato la possibilità di lavare i denti.

9. Portate una scatola per la fatina dei denti

Se abbiamo bimbi in età di permuta dentale, i dentini da latte possono cadere. Portiamo una scatola colorata e "simpatica" per riporvi l'eventuale dentino perso, così da rendere più semplice, una volta rientrati a casa, il lavoro della *fatina dei denti*.

10. Ricordate le placche di protezioni sportive

L'estate è stagione di sport all'aperto, spesso acrobatici e a rischio di traumi, che possono interessare il distretto maxillo-facciale. Ricordiamo dunque protezioni apposite quali i paradenti, che possono essere costruiti in modo individuale dal nostro dentista o acquistati nei negozi del settore.