

*Vivi sano*

# MANTIENI LA TUA BOCCA IN SALUTE

La tua guida a una buona salute orale



*Che cos'è*

## la salute del cavo orale

Quando si parla di salute orale, si parla di salute della bocca. Una bocca sana permette di parlare, sorridere, sentire gli odori, gustare, toccare, masticare, deglutire e comunicare una serie di emozioni con sicurezza e senza dolore o fastidio.

Qualsiasi sia la tua età – 5, 25, 65 o 85 anni – **la salute orale è di fondamentale importanza per la tua salute generale e il tuo benessere.**

**La salute orale è molto più  
di un bel sorriso. Significa avere...**



**...in salute.**

*Perché*

## la salute del cavo orale è importante?

Una patologia del cavo orale può avere ripercussioni su ogni aspetto della tua vita: dalle relazioni personali, all'autostima a scuola o al lavoro, fino alla capacità di goderti un buon pasto. Può potenzialmente portare all'isolamento sociale: sentendoti imbarazzato dal tuo sorriso e dalla percezione che gli altri potrebbero avere della tua salute orale, potresti evitare di ridere, sorridere o interagire.

Una bocca poco sana può aumentare il rischio di diabete, malattie cardiache, cancro pancreatico e polmonite: mantenere la tua bocca in salute è cruciale per garantirne il corretto funzionamento e per conservare la tua salute generale.

*Perché la campagna*

## 'Vivi sano, mantieni la tua bocca in salute'

Questa campagna nasce per informarti su quali decisioni puoi prendere per salvaguardare la salute orale tua e della tua famiglia. Seguendo questi semplici consigli, conoscendo l'importanza di una buona igiene orale saprai come evitare patologie legate al cavo orale.



**Essere sicuri di sé**



**Esprimersi**



**Sentirsi a proprio agio**



**Masticare**



**Gustare**



**Sorridere**

*Come mantenere*

## la tua bocca in salute



### Riconoscere le patologie del cavo orale

#### Carie dentaria

La carie dentaria è una patologia che si manifesta quando i batteri si depositano nella bocca e portano alla produzione della placca. Questa sostanza, bianca e viscosa, si forma sui denti e sulle tue gengive, alimentandosi degli zuccheri contenuti nel cibo che mangi o nelle bevande che consumi, producendo acidi. Questi acidi possono corrodere i tuoi denti portando alla formazione di cavità chiamate, appunto, carie. Se non trattata, la carie può causare dolore, infezione o perdita dei denti.

**Se hai uno di questi sintomi, potresti avere una carie:**

- ▶ Il cibo rimane spesso incastrato fra i denti;
- ▶ fastidio o dolore in bocca;
- ▶ difficoltà ad addentare alcuni cibi;
- ▶ sensibilità a cibi caldi, freddi o dolci;
- ▶ alito cattivo;
- ▶ macchie dapprima chiare e poi scure sui denti.

## Malattie delle gengive

La gengivite è un'inflammatione reversibile delle gengive che, se trascurata, può evolversi in parodontite e distruggere i tessuti e le ossa che sostengono i denti. I danni causati dalle parodontiti, diversamente da quelli delle gengiviti, possono essere irreversibili e permanenti. Le parodontiti possono portare a conseguenze serie, come la difficoltà nel masticare, nell'articolare le parole e la perdita dei denti, avendo così effetti significativi sul benessere e sulla qualità della vita.



**Se hai uno di questi sintomi, potresti avere una malattia delle gengive:**

- › gengive rosse e gonfie che sanguinano facilmente;
- › gengive che si sono retratte rispetto al dente;
- › alito cattivo;
- › pus tra i denti e le gengive;
- › denti mobili;
- › cambiamento nel modo in cui i tuoi denti si incastrano mentre si chiude la bocca;
- › cambiamento nel posizionamento delle protesi parziali removibili.

## Tumore del cavo orale

Il tumore del cavo orale è tra i dieci tipi di cancro più diffusi e può colpire: labbra, gengive, lingua, gola, tessuti molli, palato e pavimento della bocca. Il tumore del cavo orale, che spesso si presenta come un rigonfiamento o una "ferita" che tarda a risolversi, può essere fatale se non accertato e trattato prematuramente: per questo la diagnosi precoce è fondamentale.



**Se noti uno qualsiasi di questi cambiamenti, contatta immediatamente il tuo dentista o il tuo medico di famiglia:**

- › rigonfiamento o aumento della consistenza della mucosa, bolle, macchie o lesioni sulle labbra, sulle gengive o su qualsiasi altra area della bocca;
- › comparsa di macchie bianche, rosse o punteggiate in bocca;
- › sanguinamento inspiegato in bocca;
- › intorpidimento inspiegato o indolenzimento in bocca, viso o gola;
- › cambiamento nel modo in cui i denti, o le protesi dentarie, si incastrano fra loro;
- › importante perdita di peso;
- › ferite o ulcere persistenti in bocca, gola o viso, che sanguinano facilmente e non si risolvono entro due settimane;
- › indolenzimento o sensazione che qualcosa sia bloccato in fondo alla gola;
- › difficoltà a masticare, deglutire, parlare o muovere la mandibola o la lingua;
- › raucedine, mal di gola cronico o cambiamenti nella voce;
- › mal d'orecchie.

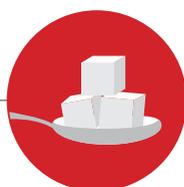
Come mantenere

## la tua bocca in salute



### Tieni sotto controllo i fattori di rischio

Le patologie del cavo orale condividono moltissimi fattori di rischio: alcuni, come ad esempio l'età, il sesso e le predisposizioni ereditarie, sono notoriamente non modificabili, il che significa che non possono essere influenzati in alcun modo. Altri fattori di rischio, invece, possono essere condizionati dalle abitudini, dai comportamenti e dagli stili di vita e possono quindi essere modificati. Questi ultimi includono:



**DIETA  
POCO SANA**



**CONSUMO  
DI TABACCO**



**ABUSO  
DI ALCOOL**



**SCARSA  
IGIENE ORALE**

**Fai un cambiamento positivo.**

**Elimina queste abitudini per avere una bocca più sana.**



### Dieta poco sana e ricca di zuccheri

Un consumo eccessivo di zuccheri, contenuti negli snack, nei cibi lavorati e nelle bevande, è uno dei più importanti fattori di rischio per le patologie del cavo orale. Moltissime bevande, tra cui bibite gassate, succhi di frutta e bibite energetiche, contengono una grande quantità di zuccheri aggiunti.

Leggi la tabella qui sotto per sapere quanto zucchero assumi da cibo e bevande ogni giorno e quali sono le quantità giornaliere raccomandate.

#### ZUCCHERI NELLA DIETA: LE CIFRE

	<b>Cibo</b> per 100 g	<b>Bevande</b> per 100 mL
<b>Alto contenuto di zuccheri</b>	più di 22,5 g	più di 11,25 g
<b>Basso contenuto di zucchero</b>	meno di 5 g	meno di 2,5 g

Il consumo giornaliero di zucchero di adulti e bambini dovrebbe essere meno del 10% (o 50 g, approssimativamente 12 cucchiaini da tè), e sotto il 5% (o 25 g, circa 6 cucchiaini da tè) per ottenere benefici per la salute e minimizzare il rischio di carie.



Il rischio di carie dentaria aumenta se consumi zucchero più di 4 volte al giorno, oppure quando il consumo giornaliero è più di 50 g (approssimativamente 12 cucchiaini da tè). Presta attenzione agli zuccheri aggiunti così come a quelli naturalmente presenti nel cibo che consumi, come, per esempio, nel miele, negli sciroppi, nei succhi e nei concentrati di frutta. Allo stesso tempo, fai molta attenzione a quanto zucchero aggiungi nei pasti che prepari.



## Consumo di tabacco

Il consumo di tabacco mette la tua bocca a rischio di malattie gengivali e tumore del cavo orale. Il tabacco è, inoltre, la principale causa delle macchie sui denti, dell'alito cattivo, della perdita prematura dei denti, della privazione del gusto e dell'olfatto.

### MODALITÀ DI CONSUMO DI TABACCO

#### Da fumo

Sigarette  
Bidi  
Kretek  
Pipa  
Sigari  
Narghilé

#### Non da fumo

Tabacco da fiuto, secco o umido  
Tabacco da masticare  
Snus  
Tabacco solubile



## Consumo di alcoolici

Un consumo eccessivo di alcool può condurre a lesioni della bocca e dei denti, oltre a causare carie dentarie dovute all'acidità e all'alto contenuto di zuccheri presenti nelle bevande alcoliche. Così come il tabacco, un uso eccessivo di alcool aumenta il rischio di tumore del cavo orale.



## Scarsa igiene orale

Una cattiva igiene orale può condurre alla formazione della placca. Lavarti i denti due volte al giorno con un dentifricio al fluoro aiuta a ridurre i batteri – prevenendo così la formazione della placca – rendendo i denti più resistenti agli acidi che causano le carie dentarie.

Una diagnosi precoce è la chiave per prevenire e gestire le patologie del cavo orale: sottoporsi a visite regolari dal dentista assicura che problemi come la carie, le gengiviti e le parodontiti vengano identificate e trattate quanto prima.

*Non è mai troppo tardi*

**Riconosci i rischi e agisci per proteggere la tua salute orale.**

Come mantenere

## la tua bocca in salute



### Occupati con cura della tua igiene orale

La tua bocca è importante, a qualsiasi età. Scelte corrette in fatto di igiene orale, alimentazione e stili di vita possono aiutarti a mantenere la tua bocca sana:

- › lava i denti per due minuti, due volte al giorno, utilizzando uno spazzolino manuale o elettrico e un dentifricio al fluoro;
- › dopo averli lavati, sputa l'eccesso di dentifricio prima di sciacquare i denti con l'acqua;
- › mantieni un'alimentazione sana, limitando gli snack e le bibite ad alto contenuto di zuccheri;
- › smetti di consumare tabacco;
- › limita l'assunzione di alcool;
- › utilizza un paragengive quando pratichi sport di contatto;

- › se non puoi lavarti i denti dopo i pasti e gli spuntini, sciacqua la bocca con un collutorio al fluoro o mastica un *chewing gum* senza zucchero;
- › sottoponiti regolarmente a visite dal tuo dentista;
- › ricorda che utilizzare il filo interdentale o altri strumenti per pulire lo spazio fra i denti può portare molti benefici alla tua salute orale.

### Un occhio di riguardo alla salute orale in gravidanza



I nove mesi prima della nascita del tuo bambino saranno pieni d'impegni, ma assicurati di tenere a mente la tua salute orale. Durante la gravidanza, le donne sperimentano molti cambiamenti ormonali che possono influenzare la salute delle gengive, causando rigonfiamenti o indolenzimenti e rendendole più soggette a gengiviti. Se non trattate nel modo corretto, le gengiviti possono evolversi in patologie gengivali molto serie che possono essere associate all'aumento del rischio di parto pretermine e al basso peso del bambino alla nascita.

Prenditi il tempo necessario per occuparti della tua igiene orale durante tutta la gravidanza!

# L'igiene orale *nei più piccoli*

Da genitore imparerai che le buone abitudini in fatto di igiene orale iniziano presto: la carie può diventare un problema già dal primo dentino. È quindi importante portare il tuo bambino dal dentista non appena spuntano i primi denti e comunque prima del primo anno d'età. Ecco invece cosa puoi fare a casa:

- ▶ nei primi giorni dopo la nascita, inizia pulendo la bocca del tuo bambino strofinando delicatamente le gengive con una garza pulita e inumidita;
- ▶ usa il biberon solo per il latte, il latte in polvere o il latte materno, evitando di riempirlo con acqua zuccherata, succo di frutta o bibite;



- ▶ i bambini dovrebbero finire il biberon prima di andare a letto. Evita di lasciare che il tuo bambino si addormenti con il biberon in bocca;
- ▶ non immergere il ciuccio del tuo bambino nello zucchero o nel miele e non aggiungere zucchero al latte;
- ▶ quando il primo dentino inizia a spuntare, puliscilo prima che il tuo bambino vada a dormire;
- ▶ incoraggia il tuo bambino a imparare a bere dalla tazza prima del suo primo compleanno;
- ▶ se il tuo bambino ha meno di tre anni, applica un piccolo quantitativo di dentifricio al fluoro (grande quanto un granello di riso) sul suo spazzolino;
- ▶ se il tuo bambino ha fra i tre e i sei anni, invece, puoi applicare un quantitativo di dentifricio grande quanto un pisello sul suo spazzolino;
- ▶ se il tuo bambino ha più di due anni e mezzo, non fargli più usare il ciuccio;
- ▶ evita che il tuo bambino si succhi il pollice;
- ▶ stabilisci buone abitudini alimentari fin dalla tenera età, limitando la quantità e la frequenza degli spuntini dolci.

# La salute orale *nella terza età*

Con il passare degli anni, potresti con più facilità essere soggetto ad alcuni problemi di salute del cavo orale: il rischio di perdita dei denti, di malattie gengivali, di tumore del cavo orale e di altre patologie, legate per esempio alle protesi dentali e alla malnutrizione, è più alto per gli anziani. Un altro problema tipico dell'invecchiamento, che potrebbe essere causato dall'uso di alcool e tabacco, così come da alcuni medicinali, è la bocca secca. Le conseguenze della bocca secca possono influenzare significativamente la qualità della vita, incidendo sulla capacità di mangiare, parlare, deglutire, masticare e sorridere ma non solo: la saliva, infatti, svolge moltissime funzioni, tra cui quella di detergere la bocca, diminuendo così gli effetti degli acidi che possono causare le carie dentali.

Qualsiasi sia la tua età, una bocca in buona salute è fondamentale per avere un corpo sano. Per questo, i suggerimenti per mantenere denti e gengive sani sono gli stessi in ogni momento della vita:

- **dedicati con attenzione alla tua igiene orale;**
- **riduci i fattori di rischio;**
- **sottoponiti a visite dentistiche regolari.**

Conoscendo e prevenendo i rischi per la salute orale associati all'invecchiamento – per esempio mangiando sano, evitando di fumare e riducendo il consumo di alcool e zuccheri – puoi proteggere i tuoi denti e la tua bocca per tutta la vita.

## Senti di avere la bocca secca?

### Puoi provare sollievo:

- masticando un chewing gum senza zucchero o succhiando una caramella senza zucchero, così da stimolare la produzione di saliva;
- bevendo acqua durante i pasti, così da rendere più semplice masticare e deglutire;
- utilizzando collutori senza alcool;
- evitando le bibite gasate, la caffeina, il tabacco e l'alcool;
- usando un balsamo per idratare le labbra.



## 'Mad Mouths' per imparare a mantenere la bocca in salute!

Impara come prenderti cura della tua salute orale giocando a 'Mad Mouths'! Spazzolando via la placca e i batteri pericolosi, i giocatori vengono educati all'importanza della salute orale grazie anche agli utili consigli che si possono leggere durante il gioco.

Il gioco è scaricabile gratuitamente in inglese, francese o spagnolo dall'App Store o da Google Play.



<http://apple.co/1pu1AeT>

<http://bit.ly/1PbNALf>



# Partecipa alla Giornata Mondiale della Salute Orale



## Il 20 marzo, unisciti al movimento globale

Anche quest'anno, i partner e i membri di FDI organizzano dibattiti pubblici, appuntamenti di screening, marce e corse podistiche, concerti, eventi e molto altro.

Scopri come partecipare:

[www.worldoralhealthday.org](http://www.worldoralhealthday.org)

Promosso in Italia da



Promosso da



Media Partner



Official Global Partners



Con il sostegno di



#LiveMouthSmart



# Giornata Mondiale della Salute Orale

20 marzo

[www.worldoralhealthday.org](http://www.worldoralhealthday.org)



FONDAZIONE ANDI onlus - ASSOCIAZIONE NAZIONALE DENTISTI ITALIANI  
Via Ripamonti 44, 20141 MILANO - Tel. 02 30461080  
[segreteria@fondazioneandi.org](mailto:segreteria@fondazioneandi.org) - [www.fondazioneandi.org](http://www.fondazioneandi.org)



©2016 FDI World Dental Federation • 15122016 • DESIGN & LAYOUT Gilberto D Lontro