

Stammi Bene

I consigli del medico

Un sorriso perfetto se l'igiene orale non va in vacanza



di **Filippo Stefani**,
dentista a Venezia
e a Mestre

La prima regola è fare una visita dal dentista almeno un mese prima della partenza: l'odontoiatra potrà così diagnosticare problemi magari ancora nascosti ed agire con terapie tempestive

Eccoci lì, già belli stesi al sole. O pronti, zaino in spalla, per una bella passeggiata in montagna. O con un piede già sulla scaletta dell'aereo... «Ma, accidenti... Questo maledetto mal di denti doveva scoppiare proprio in vacanza?». D'estate, poi, si tende a esagerare con gelati, aperitivi e bevande fredde (e carie, gengivite e alitosi gongolano...), spesso si trascura la routine quotidiana dell'igiene orale e anche la nostra bocca soffre, e non poco, le alte temperature. Una tempesta perfetta.

Problemi ai denti e meteo sono correlati: ci sono più accessi dentali, quando la calura è soffocante, e i batteri proliferano di più. Conseguenze? Infiammazioni e quindi improvvisi mal di denti o gengive doloranti. Qualcosa, però, si può fare per mantenere un sorriso perfetto anche in vacanza.

La prima regola è fare una visita dal dentista almeno un mese prima della partenza: l'odontoiatra potrà così diagnosticare problemi magari ancora nascosti ed agire con terapie tempestive. Poi, ovviamente, bisogna non trascurare l'igiene orale, lavando sempre i denti dopo i pasti e dedicando il giusto tempo allo spazzolamento.

Nel perfetto kit da viaggio vanno contati uno spazzolino di qualità, il filo interdentale, lo scovolino, il dentifricio più adatto alle proprie esigenze e un collutorio antibatterico professionale. Per chi li usa, anche il bite notturno di rilassamento o gli allineatori trasparenti.

Altro consiglio: bere sempre molta ac-

qua garantisce una normale produzione di saliva, che è la prima fonte di protezione antibatterica naturale. Al contrario, la scarsa salivazione favorisce la permanenza di zuccheri o sostanze acide nel cavo orale.

Il ghiaccio, poi, meglio lasciarlo nel freezer. Certo, con il caldo torrido non è facile resistere alla tentazione di una bella bibita ghiacciata... Cibi e bevande troppo freddi, però, possono irritare soprattutto chi soffre di sensibilità dentale. Masticare ghiaccio o sostanze dure potrebbe far subire ai denti traumi termici – che, a loro volta, potrebbero far soffrire il “nervo del dente” – e anche meccanici, potenziali cause di fratture.

D'estate meglio anche limitare drink e cibi acidi e zuccherati, che danno grande soddisfazione a noi, ma anche ai batteri all'interno della bocca. Se proprio non ci si può lavare i denti subito dopo, buoni sostituti – solo temporanei, però... – sono le gomme senza zucchero allo xilitolo che stimolano la salivazione.

Se si parte per vacanze all'estero, oltre a farmaci antidolorifici, antisettici e antibiotici – da usare sempre sotto controllo del medico! – è utile portare con sé anche il passaporto implantare, con tutte le informazioni sul nostro dispositivo e il numero verde per contattare il dentista più vicino capace di trattare quella tipologia di impianto. Nella check list, infine, meglio inserire anche la ricerca di uno studio odontoiatrico aperto durante il soggiorno e un'assicurazione che copra le spese dentistiche.



in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE
DEI MEDICI CHIRURGHI E
DEGLI ODONTOIATRI
DI VENEZIA

