

L'IGIENE DENTALE NELLE PERSONE ANZIANE
[DENTAL CARE FOR OLDER PEOPLE]

Con l'età, è fondamentale continuare a prendersi cura dei denti e delle gengive – influisce sulla nostra salute e sul nostro benessere quotidiano. Una bocca sana ci consente di mangiare, parlare e socializzare senza dolore, disagio o imbarazzo. Il deterioramento dei denti (carie dentaria) e delle gengive (parodontite) possono generalmente essere evitati o trattati con una tempestiva prevenzione. È stato accertato che una carente igiene orale è segno di molti altri problemi di salute. Il consumo di cibi sbagliati può portare alla caduta dei denti nonché ad altri disturbi, ma può anche significare che non siamo più in grado di mangiare e masticare adeguatamente, il che va ancora una volta a condizionare la nostra salute. Le infezioni del cavo orale possono avere conseguenze su tutto l'organismo e possono essere sintomo di cardiopatie, diabete, ictus e disturbi respiratori. Le affezioni che più comunemente derivano da una carente igiene orale sono carie dentaria, odontalgie, gengive sanguinanti, ulcere del cavo orale, alitosi, erosione dentale e bocca arida. Di norma tali problemi possono essere facilmente prevenuti o trattati.

<u>Patologia</u>	<u>Causa/Effetto</u>	<u>Rimedi possibili</u>
Carie Dentaria	Causata da cibi altamente zuccherini, farmaci contenenti zucchero, carenza di fluoro, scarsa igiene orale e placca batterica.	Intervenire preventivamente adottando una dieta meno zuccherina, spazzolando a fondo e passando il filo dentale tutti i giorni, bevendo acqua naturale e facendo uso di dentifrici al fluoro e spazzolini morbidi oppure spazzolini elettrici.
Parodontite (malattia delle gengive)	Causata da placca batterica, predisposizione genetica, stress, particolari farmaci (es. antidepressivi, medicine per il cuore ecc.), stringimento / digrignamento dei denti, dieta carente, diabete e fumo. Provoca alitosi, gengive sanguinanti e allentamento dei denti.	Si può prevenire con regolari visite odontoiatriche, rimuovendo la placca batterica, spazzolando a fondo e passando il filo dentale tutti i giorni, pulendo la dentiera, consumando alimenti contenenti meno zucchero, bevendo acqua naturale, e facendo uso di dentifrici al fluoro e spazzolini morbidi.
Ulcere del cavo orale	Causate da dentiere difettose, stress, malattie e traumi del cavo orale. Identificabili attraverso infiammazioni croniche.	Adeguata igiene orale, dieta sana, assunzione di vitamina B, C e zinco in dosi sufficienti e riduzione dello stress. Le ulcere orali che durino più di due settimane andrebbero esaminate da un dentista in quanto potenzialmente possono assumere carattere maligno.
Alitosi	Causata da gengiviti, carie, bocca arida, disturbi gastrointestinali,	Mantenere un'adeguata igiene della bocca, dei denti e della

(alito cattivo)	cattiva igiene orale, flora batterica della lingua, sinusiti o altra malattia (bronchite ecc.).	lingua (nella sua parte posteriore in modo particolare), bere molti liquidi, pulire la lingua dopo aver consumato prodotti a base di latte, masticare gomma non zuccherata e mangiare frutta e verdura fresche.
Erosione Dentale	Causata dal consumo prolungato di cibi e bevande acide, farmaci e bevande zuccherine, da frequente vomito e reflusso gastroesofageo. I denti diventano sensibili e dolenti, appaiono più corti e a tratti giallastri e scheggiati.	Consumare bevande zuccherine o acide utilizzando una cannuccia, tagliare la frutta a dadini, assumere farmaci privi di zucchero, limitarsi a consumare cibi zuccherini una sola volta al giorno, bere acqua naturale fra i pasti, masticare gomma priva di zucchero, fare spuntini a base di latticini, spazzolare delicatamente con un dentifricio al fluoro e sottoporsi a regolari visite odontoiatriche.
Bocca arida	Effetto collaterale di alcune medicine, radioterapia, chemioterapia, fumo, lesioni nervose e malattie come il diabete. Causa difficoltà nel parlare e nell'inghiottire; interrompe il sonno; provoca mal di gola/bocca e alito cattivo.	Prevenire riesaminando i propri farmaci, facendo uso di prodotti per 'bocca arida' (es. biotene), tenendo sotto controllo il diabete, bevendo più acqua, riducendo l'assunzione di caffeina e limitando il fumo.

Alcuni suggerimenti utili per l'igiene dentale

Spazzolamento dei denti

- Spazzolare i denti almeno due volte al giorno (preferibilmente dopo la colazione e alla sera prima di andare a letto).
- Scostare le labbra dai denti.
- Servirsi di uno spazzolino morbido; gli spazzolini elettrici sono un buon aiuto.
- Utilizzare un dentifricio al fluoro in dosi non superiori alla grandezza di un pisello.
- Spazzolare gengive e denti.
- Sciacquare regolarmente lo spazzolino e sostituirlo ogni tre mesi.
- Far asciugare lo spazzolino all'aria (in modo da evitare la crescita di batteri) e mettere via senza coprire.

Dentiera

- Come accade per i denti, la placca batterica si forma anche sulla dentiera, causando alito cattivo, carie nei denti residui e parodontiti.
- Rimuovere la dentiera dopo ogni pasto e sciacquare; lavare dentiera e gengive due volte al giorno.
- Lavare utilizzando uno spazzolino da unghie e sapone; evitare il normale dentifricio in quanto troppo abrasivo. Non fare uso di acqua bollente o detergenti domestici come la candeggina.
- Togliere prima di coricarsi e collocare in una tazza piena d'acqua naturale.
- Prima di lavare la propria dentiera, riempire parzialmente d'acqua il lavello o collocarvi un panno di spugna, come protezione qualora la dentiera dovesse cadere dalle mani.

- Riferire al dentista eventuali incrinature e scheggiature: le dentiere devono essere periodicamente controllate. Rivolgersi al dentista anche quando la dentiera non aderisce come dovrebbe.
- Chiedere al dentista di incidere le proprie iniziali sulla dentiera al fine di evitare confusioni durante eventuali ricoveri in ospedale.
- Maneggiare la dentiera con molta attenzione.

Servizio odontoiatrico

Il Servizio odontoiatrico pubblico gratuito del NSW (NSW Public Dental Services) presta la propria assistenza sia in caso di emergenza che per normali cure dentistiche periodiche e per la manutenzione delle dentiere alle seguenti categorie:

- Titolari di Pensioner Concession Card, Health Care Card o Commonwealth Seniors Card.
- Bambini al di sotto dei 5 anni di età.
- Studenti fra i 5 e i 18 anni di età.

Liste di attesa sono previste per la maggior parte dei servizi richiesti.

Suggerimenti per persone diabetiche che vanno dal dentista

- Prendere appuntamento la mattina.
- Controllare il proprio livello di glucosio.
- Assumere l'insulina (se necessario) e mangiare normalmente prima di recarsi dal dentista.
- Portare come scorta un alimento che contenga glucosio.
- Presentare al dentista l'elenco dei farmaci di cui si fa attualmente uso con le rispettive dosi (esibire la propria Medicine Record Card), e i dati del proprio diabetologo.
- Rinviare le procedure dentistiche non urgenti se il proprio livello di glucosio non è sotto controllo.
- Osservare sempre le istruzioni del proprio dentista.
- Non dimenticare che il processo di guarigione può essere più lento per le persone affette da diabete.

Dieta e nutrizione

Una dieta ricca di frutta e verdura fa bene alla salute e riduce il rischio di malattie. Una dieta poco sana può essere causa di gengiviti e carie dentaria, pertanto per la protezione dei denti è indispensabile consumare cibi nutrienti. Alimenti ricchi di carboidrati, zuccheri e amidi favoriscono la produzione degli acidi della placca batterica che attaccano lo smalto dei denti e sono causa di carie. Se è necessario assumere cibi ricchi di zucchero o amido, sarà bene consumarli durante i pasti e non come spuntini; evitare inoltre alimenti appiccicosi.

Lo Xylitol è un dolcificante naturale che può sostituire lo zucchero; non favorisce l'accumulo di placca batterica e può contribuire ad eliminare i batteri responsabili della carie dentaria. Una sana nutrizione fa bene anche alla salute dei denti. Secondo le linee guida australiane sull'alimentazione (Australian Dietary Guidelines) una persona adulta dovrebbe consumare giornalmente almeno 2 porzioni di frutta e 5 di verdura in quanto ricche di vitamine, minerali e fibre. Alcuni legumi (piselli, fagioli ecc.) contengono anche proteine.

Una porzione di verdure equivale a (esempi):

- 75 grammi (o mezza tazza) di verdure o legumi, oppure
- Una patata media, oppure
- Una tazza di insalata verde.

Una porzione di frutta equivale a (esempi):

- 150 grammi di frutta fresca, oppure
- 1 pezzo di frutta di media grandezza (una mela), oppure
- 2 piccoli pezzi di frutta (2 albicocche).

Acknowledgements:

- Oral Health Promotion, South Eastern Sydney Illawarra Area Health Service
- Hunter New England Oral Health Service
- Oral-B
- American Academy of Periodontology
- www.health.gov.au
- www.gofor2and5.com.au



Health Promotion Service for Older People

CPSA, Level 9, 28 Foveaux Street, Surry Hills, NSW 2010
Phone: 02 9281 3588, Country callers: 1800 451 488, Fax: 02 9211 8700
Email: health@cpsa.org.au Web: www.cpsa.org.au
ABN: 11 244 559 772
Fund: South Eastern Sydney Illawarra Area Health Service
Auspice: Combined Pensioners & Superannuants Association of NSW Inc.
(CPSA), Updated August 2008

**SOUTH EASTERN SYDNEY
ILLAWARRA
NSW HEALTH**