

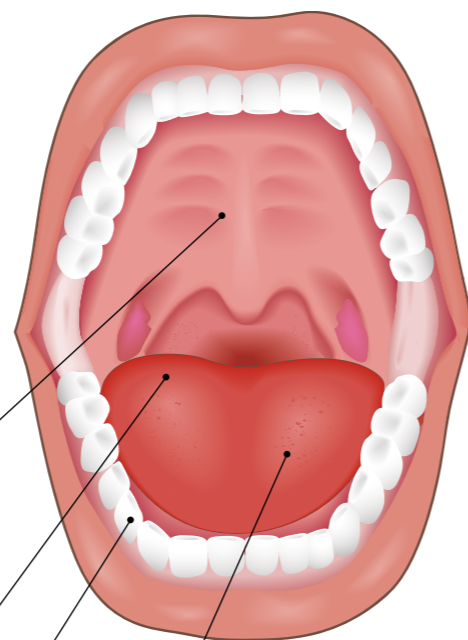
# UNA BOCCA SANA AD OGNI ETÀ



# La bocca e i denti

La bocca è la principale porta d'accesso al corpo: problemi dentali possono condizionare la salute di tutto l'organismo.

Attraverso la bocca possiamo nutrirci e assaporare il cibo, parlare e comunicare, sorridere. **Prendersi cura della bocca è importante, per tutta la durata della vita.**

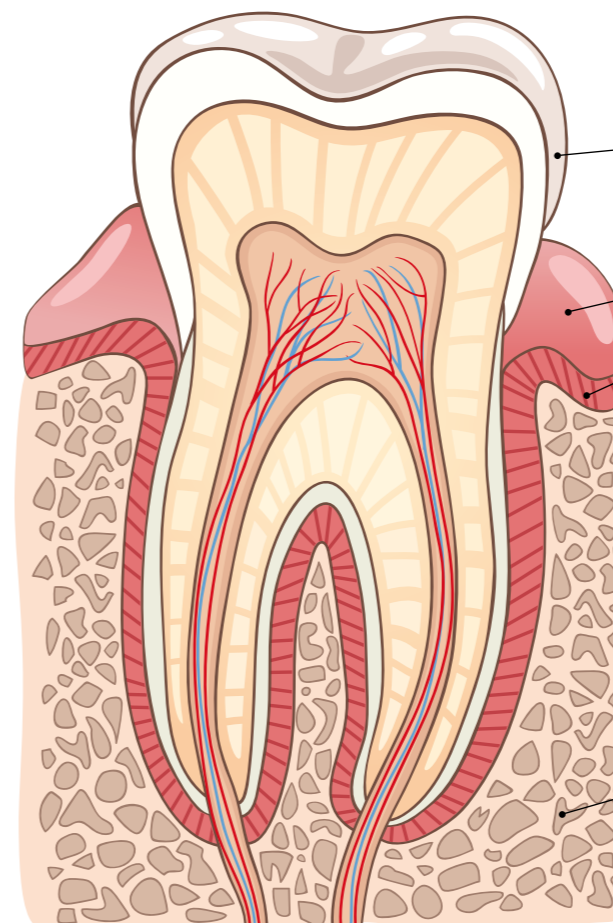


**La mucosa orale**  
Strato di cellule molto sottile e delicato che riveste l'interno della bocca.

**La lingua**  
Aiuta a mangiare e parlare.

**I denti**  
Servono a masticare e favoriscono una pronuncia corretta.

**Le papille gustative**  
Rivestono la lingua e l'interno della bocca. Trasmettono al cervello le informazioni sul gusto degli alimenti.



**La corona**  
Parte visibile dei denti. È protetta dallo **smalto**.

Il dente è circondato dalla **gengiva** e tenuto al suo posto dal **legamento parodontale**, un tessuto composto da fibre elastiche.

**La radice**  
Parte nascosta del dente. È racchiusa nell'**osso alveolare**.

# Acido : Pericolo per lo smalto dentale

Lo smalto che protegge il dente è molto duro, ma bisogna prendersene cura per tutta la vita, affinché non venga danneggiato. Il suo nemico è l'acidità che lo attacca e lo corrode. Nella bocca l'acidità aumenta a causa dello zucchero e dell'acido contenuto negli alimenti e nelle bevande.

## L'acido « corrode » lo smalto (erosione dentale)

Certi alimenti e bevande sono molto acidi, anche se il loro gusto può apparire dolce. È il caso di molte bibite, come per esempio le bibite energetiche.



L'acido corrode lo smalto dei denti.

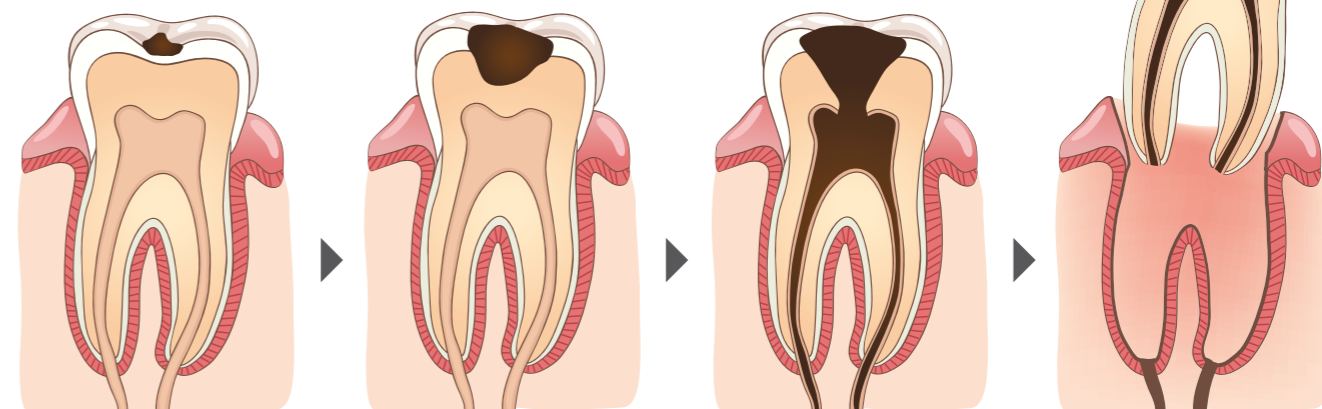
Erosione dello smalto dei denti.

I denti diventano fragili e di conseguenza sensibili.

# Zucchero : Pericolo per i denti

## Lo zucchero provoca la carie

Nella cavità orale sono normalmente presenti dei batteri. Essi si nutrono di zucchero che trasformano in acido. L'acido poco alla volta crea delle lesioni ai denti: la carie dentaria. Essa, se non viene curata, può provocare dolore e danneggiare sempre di più i denti. I denti allora possono infettarsi e talvolta occorre fare un'estrazione, anche di denti da latte.



Una carie attacca lo smalto.

La carie penetra e crea lesioni al dente.

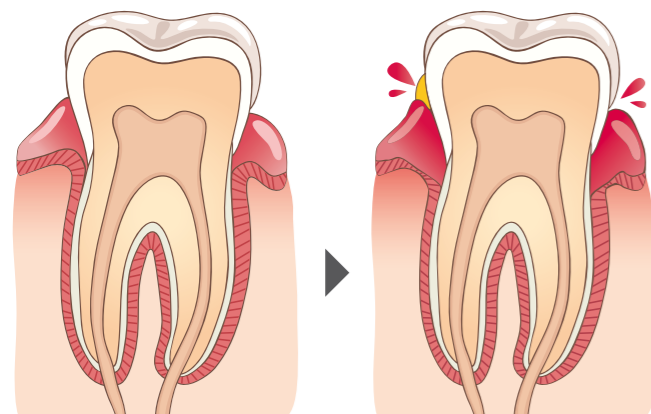
La carie raggiunge il nervo e la circolazione sanguigna: rischio di infezioni (ascessi).

Nei casi più gravi è necessario estrarre il dente.

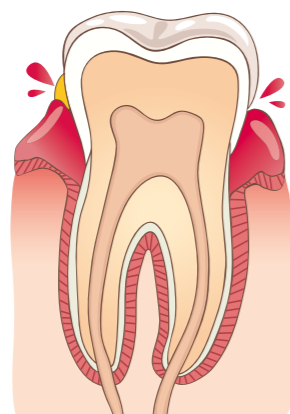
# Problemi delle gengive

## Le gengive sono infiammate e sanguinanti (gengivite)

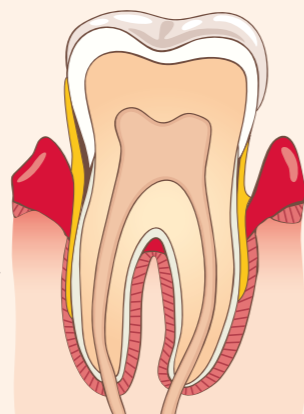
Succede che la gengiva si infiammi a causa della placca dentale e del tartaro. Diventa rossa e sanguina facilmente, in questo caso si parla di gengivite.



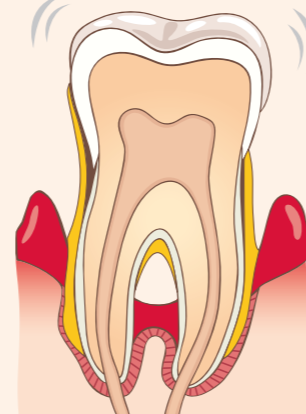
Deposito di placca, di tartaro: la gengiva si infiamma.



La gengiva si arrossa e può sanguinare.



Progressiva perdita di attacco del dente.



Il dente comincia a muoversi. Nei casi più gravi il dente cade.

## Le gengive si ritirano, possono staccarsi e sanguinano (parodontite o «distacco dei denti»)

Non curata, la gengivite può aggravarsi e può portare alla distruzione del tessuto osseo che tiene fermo il dente. Questo processo distruttivo si chiama parodontite – si parla talvolta di «distacco dei denti». I denti cominciano pian piano a muoversi, spesso senza provocare dolore, e mangiare diventa più difficile. Una parodontite trascurata può portare alla perdita dei denti.

## Formazione della placca dentale e del tartaro

Nella cavità orale sono presenti naturalmente dei batteri. Scivolano lungo i denti e si stabiliscono nel margine gengivale. Nel giro di 24 ore formano un deposito che si chiama «placca dentale». Questa placca dentale, se non viene ben rimossa con lo spazzolino da denti, si trasforma poco a poco in tartaro. Il tartaro assomiglia a una pietra ruvida e non può più essere rimosso con lo spazzolino da denti.



**Prendersi cura delle proprie gengive permette di conservare i denti per tutta la vita.**

## Per evitare gengivite e parodontite:

- spazzolare ogni dente massaggiando delicatamente la gengiva con uno spazzolino morbido;
- pulire gli spazi interdentali;
- non fumare: fumare fa male alla bocca e può portare alla perdita dei denti.

## È consigliabile prendere un appuntamento dal dentista o igienista dentale se:

- le gengive sembrano gonfie;
- le gengive sanguinano quando si lavano i denti o quando si mangia;
- le gengive si sono ritirate;
- i denti cominciano a muoversi;
- si è fumatori.

Il dentista o l'igienista dentale può eliminare la gengivite asportando i depositi e curare la parodontite.

# Gli effetti negativi del tabacco sulla bocca

**Il tabacco aggredisce tutta la bocca, anche se si lavano i denti. Per questo motivo i fumatori hanno più spesso problemi ai denti rispetto ai non fumatori.**

**Prendersi cura della propria bocca significa non fumare**

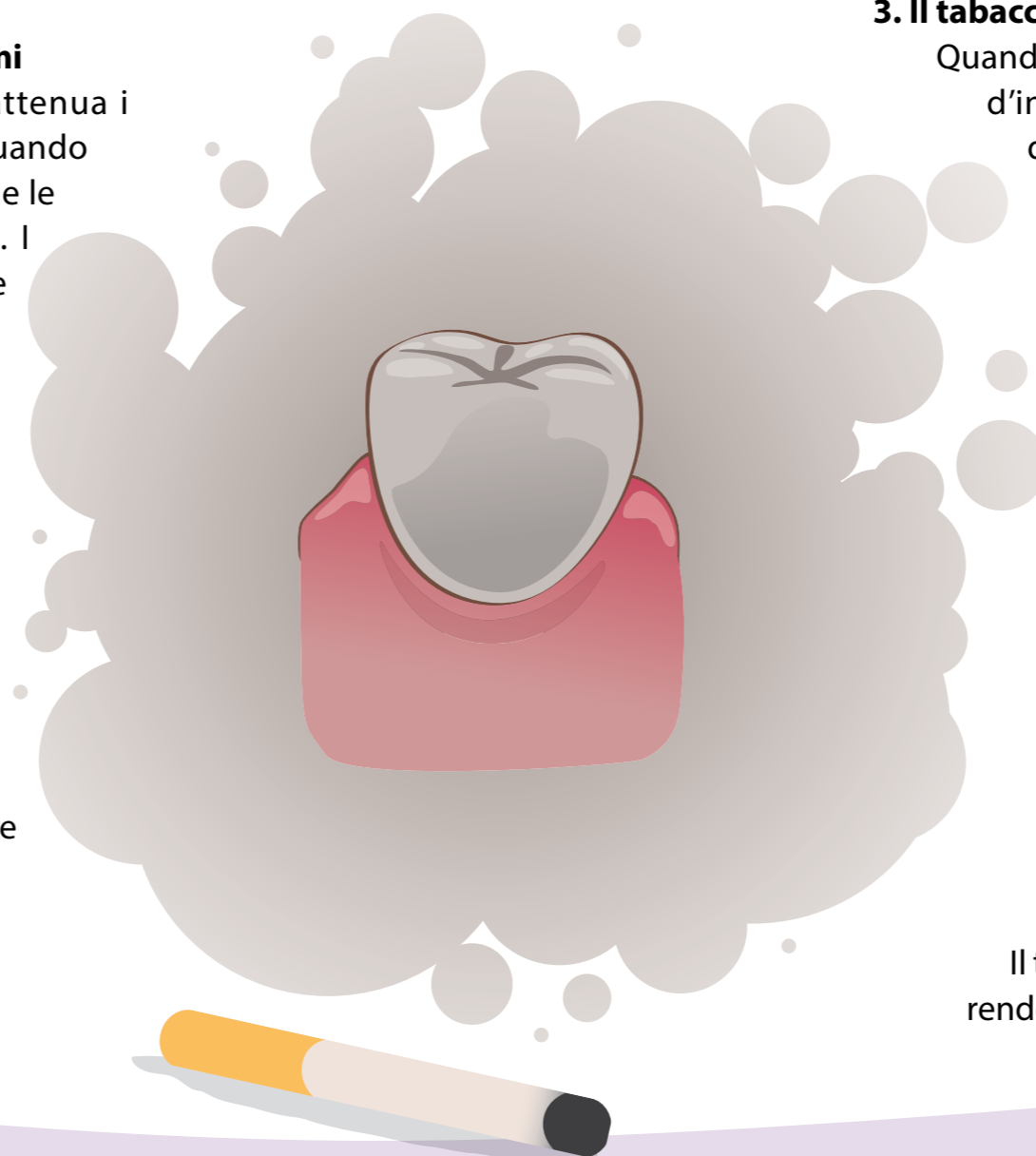


## **1. Il tabacco dissimula i problemi**

Il tabacco è insidioso perché attenua i segnali di allerta della bocca: quando si fuma si avverte meno il dolore e le gengive sanguinano raramente. I fumatori si rendono conto di avere un'infezione o un'infezione molto più tardi dei non fumatori. In questi casi la cura sarà più lunga e costosa.

## **2. Il tabacco fa cadere i denti**

Il tabacco rende fragile il sistema che fissa i denti e provoca la parodontite. Con il tempo il rischio di perdere i denti aumenta per il fumatore. Mangiare e parlare diventa più difficile.



## **3. Il tabacco rende meno efficaci le difese della bocca**

Quando si fuma, la bocca è più esposta al rischio d'infezioni e d'infezioni. Curare i denti diventa più difficile.

## **4. Il tabacco favorisce il cancro alla bocca.**

Il tabacco modifica le cellule della bocca. Ciò può dare origine a tumori alla lingua o alla superficie interna delle guance. I tumori causano gravissimi problemi per mangiare e parlare. Il rischio di carcinoma della bocca aumenta se il fumatore consuma regolarmente alcolici.

## **5. Il tabacco modifica il gusto**

I fumatori percepiscono meno i differenti gusti. Il cibo sembra spesso insipido.


## **6. Il tabacco sciupa il sorriso**

Il tabacco macchia i denti e li fa ingiallire. Inoltre rende l'alito cattivo.

# Prendersi cura dei propri denti

## 1. Lavarsi i denti dopo ogni pasto

Per i pasti fuori casa e quando non si possono lavare i denti è consigliabile:

- sciacquare la bocca con acqua dopo il pasto
- evitare i dessert dolci
- masticare una gomma americana senza zucchero, solamente gomma con questo simbolo: 

## 2. Asportare ogni giorno la placca dentaria (deposito di batteri alla base dei denti)

- pulire gli spazi fra i denti (con filo interdentale)
- utilizzare fluoruro (ad. es. dentifricio od collutori al fluoruro, sale di cucina fluorurato).

I denti da latte e i denti degli adulti si proteggono nello stesso modo.



# ad ogni età

## 3. Bere acqua fra un pasto e l'altro

Certe bibite alla moda attaccano i denti: contengono troppo zucchero (tè freddo, bibite gasate e zuccherate tipo coca cola, sciroppi,...) e talvolta anche troppo acido. Le bibite dolci rovinano i denti già nei bambini e fanno ingrassare.



## 4. Evitare di assumere zuccheri fra un pasto e l'altro

I dolci sono spesso consumati durante tutta la giornata. Contengono molto zucchero e si attaccano ai denti. Questo zucchero si trasforma subito in acido che attacca lo smalto dei denti.



## E i denti da latte?

Le carie si formano anche sui denti da latte. Bisogna curarle, perché:

- i denti da latte sono necessari per mangiare
- le carie possono fare molto male ed essere pericolose per la salute del bambino
- i denti permanenti che crescono sotto i denti da latte cariati rischiano di essere danneggiati o di crescere storti.



# Contatto

## Desidera smettere di fumare?

- Informazioni presso i professionisti della salute: medici, medici dentisti, igieniste dentali e farmacisti
- Aiuto e consigli in 8 lingue nella Linea stop tabacco 0848 000 181 o [www.linea-stop-tabacco.ch](http://www.linea-stop-tabacco.ch)
- Consulenze individuali e corsi di disassuefazione, Lega polmonare ticinese 091 973 22 80
- Centri di tabacologia: Ospedale Regionale di Lugano (091 811 77 10) o Locarno (091 811 45 29)

## Realizzazione e collaborazione

Questo opuscolo è una traduzione dal francese. L'opuscolo francese è stato elaborato e pubblicato da CIPRET-Vaud (Centre d'information pour la prévention du tabagisme). È frutto di una collaborazione con Swiss Dental Hygienists e con l'Associazione Leggere e Scrivere della Svizzera italiana.

## Finanziamenti

Programma nazionale per smettere di fumare, finanziato dal Fondo di prevenzione del tabagismo.



Swiss Dental Hygienists



Associazione  
Leggere e Scrivere  
della Svizzera italiana

## Ordinazioni

Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo, Haslerstrasse 30, CH-3008 Berna  
Tel 031 599 10 20, mail: [info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch), [www.at-svizzera.ch/shop](http://www.at-svizzera.ch/shop)

## Impressum

© CIPRET-Vaud, 1ª edizione italiana ( 3'000 esemplari) 2014

Grafica e illustrazioni [www.organicdesign.ch](http://www.organicdesign.ch)

Stampa: Villars Graphic SA, Neuchâtel

