

# Capitolo 6 – Prevenzione



• 6.1 La prevenzione della gengivite previene la parodontite	3
• 6.2 Ottimizzazione dell'igiene orale	4
• 6.3 Cessazione del fumo	5
• 6.4 Alimentazione sana	6
• 6.5 Controlli regolari presso un dentista	7
• 6.6 Regolare pulizia professionale dei denti	8



## Informazioni legali

Questo sito web è una piattaforma informativa sulle cause, le conseguenze, la diagnosi, il trattamento e la prevenzione della parodontite. I contenuti sono stati scritti nell'ambito della tesi di dottorato presso l'Università di Berna.

### Tesi di dottorato condotte da

Lia. Oc. Christoph Ramseier

MAS Parodontologia SSO, EFP

Dipartimento di Parodontologia Cliniche Dentali dell'Università di Berna

### Contenuto sviluppato da

Dr Zoe Wojahn, MDM

Lia. Oc. Christoph A. Ramseier, MAS

### Declaration of no-conflict-of-interest

The production of this website, the translation into the Italian language, and its hosting was and is being funded by the lead author. The translation of this website into the English language was funded by the European Federation of Periodontology (EFP). The production of the images was supported by the School of Dental Medicine of the University of Bern.

### Illustrazioni

Bernadette Rawyler

Illustratrice scientifica

Dipartimento di Multimedia, Cliniche dentali dell'Università di Berna

### Indirizzo di corrispondenza

PD Dr. med. dent. Christoph A. Ramseier, MAS

Zahnmedizinische Kliniken der Universität Bern

Klinik für Parodontologie

Freiburgstrasse 7

CH-3010 Bern

Nel. +41 31 632 25 89

E-Mail: christoph.ramseier@zmk.unibe.ch

### Creative Commons Lisence:

Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale (CC BY-NC-SA 4.0)

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.it>



## 6.1 La prevenzione della gengivite previene la parodontite

Oltre all'ottimizzazione dell'igiene orale domestica, anche la cessazione del fumo e un'alimentazione sana e regolare sono metodi altrettanto efficaci per prevenire la parodontite.

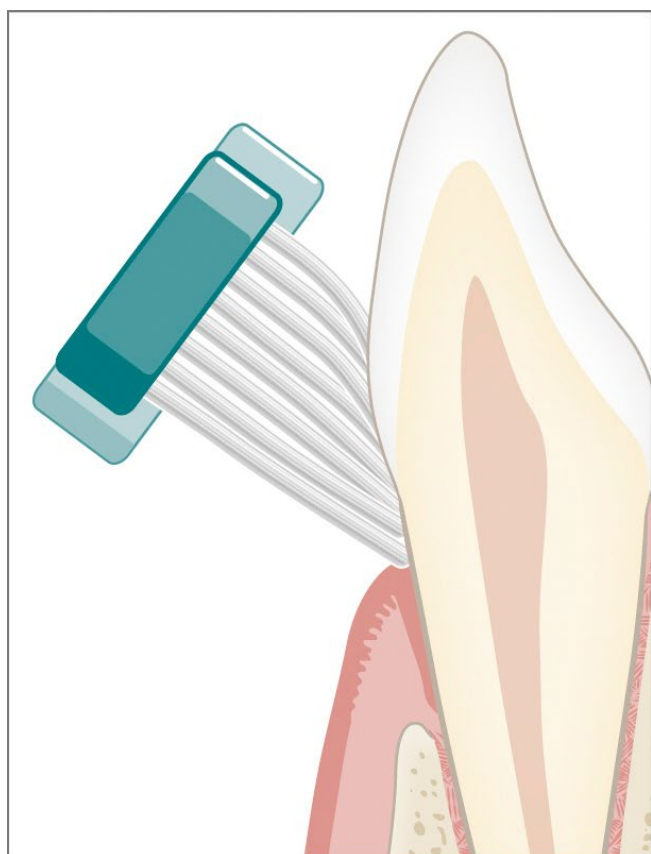


Senza placca batterica, non c'è gengivite e senza gengivite non c'è parodontite. Un'igiene orale domestica perfetta e costante, la regolare rimozione del tartaro presso uno studio dentistico, una dieta sana e, se necessario, la cessazione del fumo sono le misure più importanti per la prevenzione della parodontite.

Al fine di prevenire in modo ottimale sia la gengivite che la parodontite, le gengive devono essere esaminate a cadenza regolare e devono essere esaminate presso uno studio dentistico. Se necessario, gli eventuali punti che presentano segni di infiammazione o le tasche parodontali vanno curati senza indugio.

## 6.2 Ottimizzazione dell'igiene orale

L'igiene orale ottimale domiciliare varia da persona a persona. È perciò molto importante essere a conoscenza di un metodo personalizzato per la prevenzione della parodontite.



Un'igiene orale regolare e corretta è il modo migliore per rimuovere totalmente la placca batterica. Ed è questo l'approccio più importante per prevenire la gengivite e, dunque, anche la parodontite.

Una perfetta igiene orale domestica deve sempre essere adattata alle esigenze del singolo. Pertanto può differire notevolmente da persona a persona. È molto importante conoscere, imparare e applicare con regolarità il proprio metodo per un'igiene orale ottimale.

Lo studio dentistico può istruire correttamente i pazienti su una corretta igiene orale. Visitando la pagina internet [www.mundhygiene-instruktion.ch](http://www.mundhygiene-instruktion.ch) sarà possibile dare un'occhiata alle varie tecniche e strumenti a disposizione.

## 6.3 Cessazione del fumo

Oltre al perfezionamento dell'igiene orale domestica, la cessazione del fumo è la misura più importante per la prevenzione della gengivite e della parodontite.



Gli ex fumatori corrono rischi minori di perdita dei denti e tasche gengivali rispetto ai fumatori. Una volta che si è smesso di fumare, il parodontite necessita di un po' di tempo per riprendersi dal consumo di tabacco. Un anno dopo la cessazione del fumo, la gravità della gengivite sarà meno pronunciata e 10 anni dopo la cessazione del fumo, i denti non dovranno più essere estratti per questo motivo.

Gli ex fumatori sono anche molto più sensibili al trattamento delle gengive e molti trattamenti chirurgici spesso necessari possono essere eseguiti solo per i non fumatori o ex fumatori.

## 6.4 Alimentazione sana

**Una dieta sana ed equilibrata influirà anche sulla salute delle gengive.**



Da un lato, un miglioramento della dieta per prevenire il diabete evita in via diretta anche il rischio di sviluppare una parodontite. Infatti, i pazienti affetti da diabete mellito che non controllano i livelli di zucchero nel sangue hanno un rischio notevolmente maggiore di ammalarsi di parodontite.

D'altra parte, una riduzione di grassi e carboidrati in una dieta rafforzerà anche il sistema immunitario, che sarà quindi in grado di ridurre ulteriormente l'infiammazione e migliorare la guarigione.

## 6.5 Controlli regolari presso un dentista

**I controlli periodici dal dentista possono aiutare a rilevare i primi sintomi di parodontite.**



Il controllo annuale con il dentista consente, se necessario, di essere in grado di intervenire a livello professionale il prima possibile.

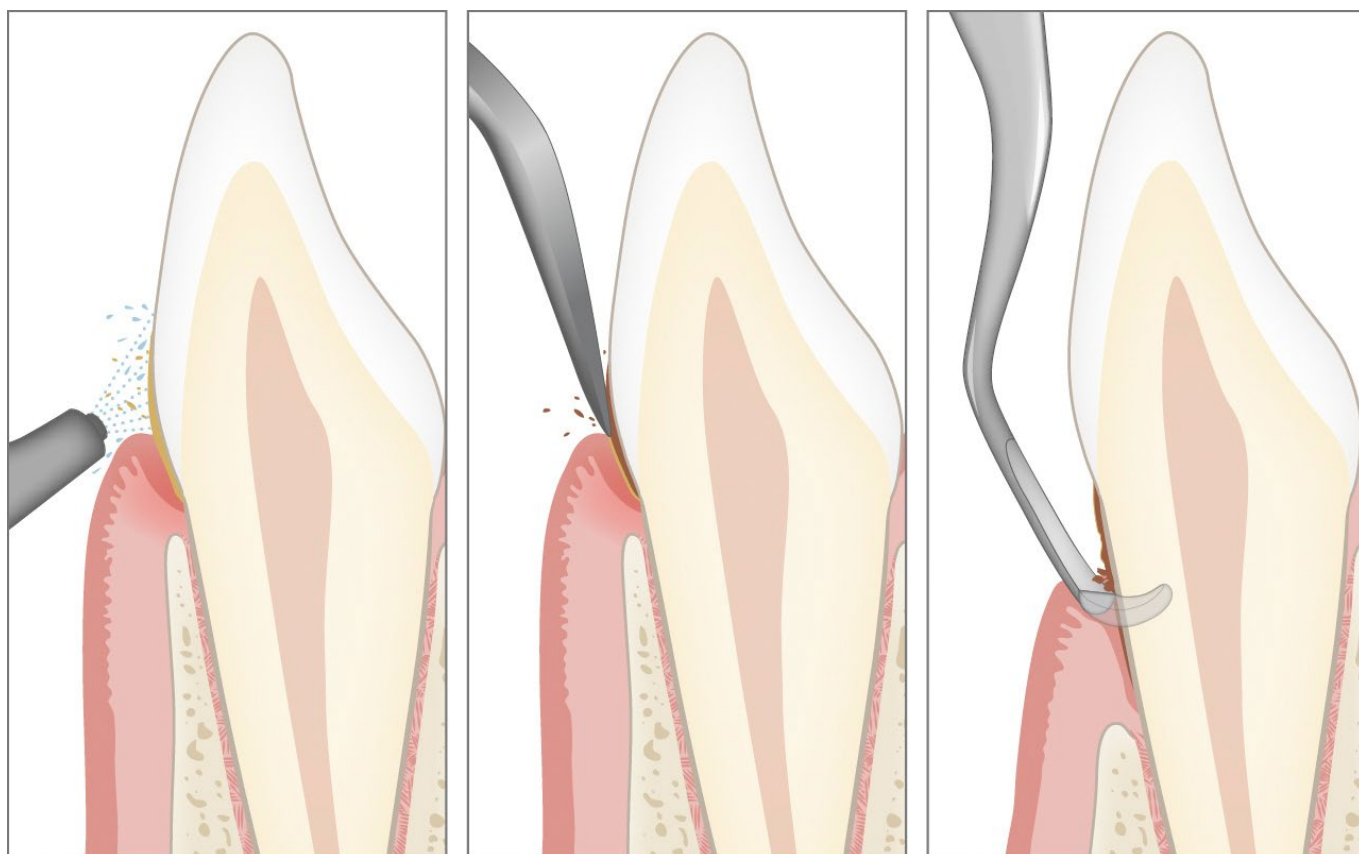
Se la parodontite viene rilevata in anticipo e la terapia necessaria viene avviata entro i tempi, è possibile prevenire con successo un'ulteriore perdita dell'attacco dentale.

L'obiettivo deve essere quello di arrivare in età avanzata con i propri denti. «Un controllo in più è sempre meglio di un trattamento in meno!»



## 6.6 Regolare pulizia professionale dei denti

Oltre ai controlli regolari, la ripetuta pulizia professionale dei denti presso uno studio dentistico è una delle misure più importanti per la prevenzione della parodontite.



Dopo il trattamento delle gengive, il successo a lungo termine per diversi anni è garantito solo se i pazienti praticano un'ottima igiene orale domestica, impedendo ogni giorno la possibilità che le gengive s'infiammino a causa di nuovi depositi batterici.

Altrettanto importante ai fini di un esito ottimale prolungato è la cura professionale a lungo termine presso un igienista dentale, in modo che sia possibile rilevare e risolvere eventuali problemi ricorrenti in tempi utili.

Le sedute di igiene dentale vengono solitamente organizzate a intervalli di tre, quattro o sei mesi. La frequenza si basa sulla qualità dell'igiene orale, l'entità della gengivite e la presenza delle cosiddette tasche gengivali residue.





## Liberatoria

L'utente riconosce che il sito web [www.parodont.ch](http://www.parodont.ch) non è certificato come «medical device (dispositivo medico)» e che ha il diritto esclusivamente allo «stato effettivo» qui descritto. L'utente utilizza il presente sito web sotto la propria responsabilità e a proprio rischio.

Né gli autori né l'Università di Berna rilasciano garanzie circa l'uso del sito web per scopi particolari. Né gli autori né l'Università di Berna si assumono la responsabilità per i danni derivanti dall'uso privato del sito web nella pratica odontoiatrica.

Gli autori saranno lieti di accettare qualsiasi feedback sul sito web. Tuttavia, né gli autori né l'Università di Berna sono tenuti a fornire alcun supporto di natura tecnica, medica o di altro tipo.