

Estate: mal di denti rovina-vacanze, consigli Andi per evitarlo

Roma, 27 lug. - (Adnkronos/Adnkronos Salute) - Una carie o una gengivite, un'otturazione saltata o un'ipersensibilità dentale possono rovinare le vacanze. Se poi consideriamo che d'estate si tende a eccedere con cibi, bevande, dolci e gelati in particolare, partire con una dentatura in ordine è importante per evitare inconvenienti rovina-ferie. Prima di partire - consigliano gli specialisti dell' **Associazione nazionale dentisti italiani (Andi)** - meglio dunque andare a trovare il vostro dentista di fiducia per una visita di controllo per scovare eventuali patologie nascoste o non curate che possono improvvisamente causare dolori acuti. Una carie può infatti approfondirsi in punti molto difficili da vedere allo specchio.

Se non è stata fatta di recente, i dentisti Andi consigliano anche di effettuare una seduta di igiene orale professionale: una bocca sana, con denti puliti, levigati e privi di macchie aiutano a sentirsi a proprio agio con se stessi e con gli altri.

Sarà anche opportuno eseguire specifici controlli sugli impianti e sulle protesi dentali, sia fisse che rimovibili, per valutare la loro stabilità e l'efficienza masticatoria. Per i bambini che portano apparecchi ortodontici è buona norma effettuare prima di partire un ultimo controllo per valutare lo stato di attivazione dei dispositivi utilizzati. Nel caso di disturbi non risolvibili immediatamente chiedete al vostro dentista consigli su come agire, avendo cura di farsi prescrivere eventuali farmaci analgesici o antibiotici da portare in vacanza.

Questi, in sintesi, i consigli dei dentisti Andi: utilizzare dentifricio, spazzolino e filo interdentale tutti i giorni, mattina e sera, e dopo ogni pasto; masticare bene: la saliva che si produce masticando asporta i frammenti di cibo ed è antibatterica. Un aiuto? I chewing-gum che non contengono zucchero e sono arricchiti con sali minerali, fluoro, vitamine; ricordarsi che la frequenza dei controlli annuali varia da 2 a 4, secondo la situazione della bocca, e non va ridotta in gravidanza, quando le alterazioni ormonali impongono più attenzioni.

No poi a snack e caramelle fuori orario, un vero e proprio attentato ai denti, perchè annullano l'opera di spazzolino e dentifricio, e in pochi minuti i batteri ricominciano a formare la placca. Banditi anche caffè, vino e tè, che macchiano i denti, bibite gassate, caramelle e succhi di frutta che sono iperzuccherati, aceto e agrumi in dosi massicce che aggrediscono lo smalto.

Se si ha bisogno di un dentista in vacanza, comunque, l'Andi fa sapere che in tutta Italia rimangono aperti 2.500 studi dentistici. Grazie al servizio "**Sorrisi d'agosto**", basta contattare il numero verde 800 911 202 per conoscere quello più vicino al luogo delle vostre vacanze e ricevere l'aiuto richiesto. "Trovare un odontoiatra durante l'estate è difficile - spiega Gianfranco Prada, presidente dell'Andi - ma le soluzioni ci sono: 2.500 dentisti rimangono a disposizione, c'è il sito internet www.obiettivosorriso.it e un numero verde che consentiranno di trovare lo studio Andi più vicino".