

## PDF4. Prevenzione della formazione della Placca Batterica Dentale (PBD) e del Tartaro e cioè della Carie della Gengivite e della Parodontite.

- A)** L'Igiene Orale Meccanica Quotidiana (IOMQ) cioè come si puliscono i denti a casa, e al lavoro, l'uso dello spazzolino, del filo e degli scovolini (vedi: Prevenzione 8).
- B)** L'Igiene Orale Meccanica Periodica Professionale (IOMPP), cioè le sedute periodiche di Profilassi/ Check up dal dentista (vedi: Prevenzione 9).
- C)** L'Igiene Orale Chimica (IOC) cioè l'uso di collutori antiplacca batterica (vedi: Prevenzione 10).
- D)** Il controllo della dieta, col quale si può tentare, (con risultati più o meno positivi) il controllo della PBD
- E)** Le Sigillature dei denti (solo per la carie occlusali !)
- F)** L'Ortodonzia

Rimandiamo per i punti A B e C ( IOMQ, IOMPP e IOC) ai PDF 8, 9,10.

### D) Controllo della dieta.



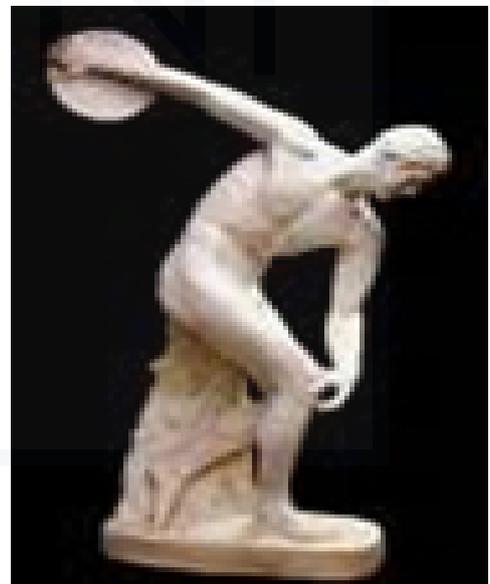
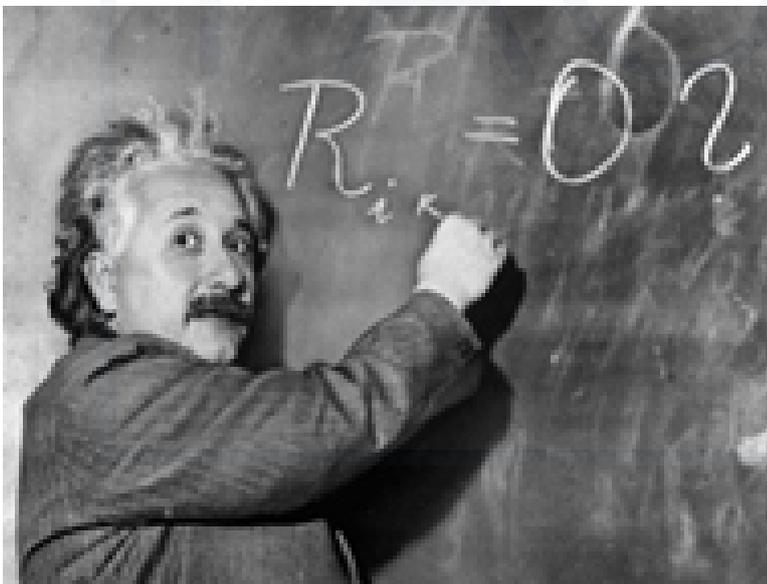
Sopra vediamo da sinistra:

- 1) lo zucchero, e cioè *il saccarosio (carboidrato semplice,)*
- 2) i biscotti, *che contengono saccarosio e carboidrati complessi*
- 3) il pane, *che contiene carboidrati complessi (amidi)e*
- 4) la pasta, *che contiene carboidrati complessi (amidi).*

I carboidrati (polisaccaridi) semplici, hanno sapore dolce, e si dividono in :

- **disaccaridi** (costituiti da due molecole ) come il saccarosio (costituito da glucosio e fruttosio ), il maltosio (due molecole di glucosio) e il lattosio (una molecola di glucosio e una di galattosio) **che sono cariogeni** e
- **monosaccaridi**, costituiti da una sola molecola: o il glucosio, o il fruttosio o il galattosio, **che sono cariogeni.**

I carboidrati (polisaccaridi) complessi, contenuti nei cereali e derivati: pasta, pane, riso, orzo, farro, mais, segale, patate etc, sono costituiti da più di dieci monosaccaridi, non hanno sapore dolce, e non sono di per se cariogeni. Però vengono poi **degradati in bocca** dalla ptialina (amilasi della saliva ) a **carboidrati (zuccheri) semplici, e sono altrettanto cariogeni.**



**Glucosio e fruttosio**, hanno peraltro una **funzione fondamentale** perchè forniscono energia a pronto impiego ( per il buon funzionamento dei neuroni cerebrali, e dell'apparato muscolare).

Sappiamo infatti che **in caso di malessere, affaticamento muscolare, sforzo mentale intenso, purché non si abbia a che fare con un diabetico!** un bicchiere di **acqua e zucchero da una frustata di energia sia mentale che muscolare.**

I carboidrati semplici, **in giuste dosi sono fondamentali**, e sarebbero perfetti se assunti per endovena (**soluzione glucosata degli ospedali**), oppure per sondino direttamente nello stomaco.

Purtroppo **una dieta caratterizzata da un ridotto consumo di zucchero** (cioè di saccarosio), **è utile** (ricordiamo dopo averli gustati di provvedere velocemente allo spazzolamento dei denti e all'uso del filo interdentale), **ma non sufficiente nella prevenzione della formazione della Placca Batterica Dentale (carie..).**

La quasi totalità degli alimenti (pasta, riso, patate, pane etc) infatti contiene **polisaccaridi complessi, che vengono** poi degradati nella saliva dalla ptialina (amilasi salivare ) a **zuccheri semplici, le cui funzioni nella Placca Batterica Dentale sono:**

- fonte di **energia** per la crescita dei batteri,
- precursori dell'acido lattico,**
- materia prima per la sintesi dei polisaccaridi extracellulari adesivi, cioè i **collanti della Placca Batterica Dentale, la causa della Carie della Gengivite e della Parodontite**, vedi (Prevenzione PDF3: la Placca batterica Dentale).

La conferma del ruolo **dei carboidrati della dieta** viene dalla **totale assenza di carie** nelle popolazioni **esquimesi** ( la cui dieta era priva di carboidrati, **prima dell'avvento della dieta occidentale** ricca di carboidrati).

**Alternativa ai dolcificanti cariogeni è lo xilitolo.**

**Xilitolo** è un poliolo naturale estratto originariamente dal **legno di betulla**, ma pure da altri frutti ( naturalmente viene oggi prodotto per sintesi), che ha **funzioni non solamente dolcificanti ma addirittura anticarie!**

Xilitolo è raccomandato per **diabetici** (indice glicemico 7 in confronto a 100 per il saccarosio).

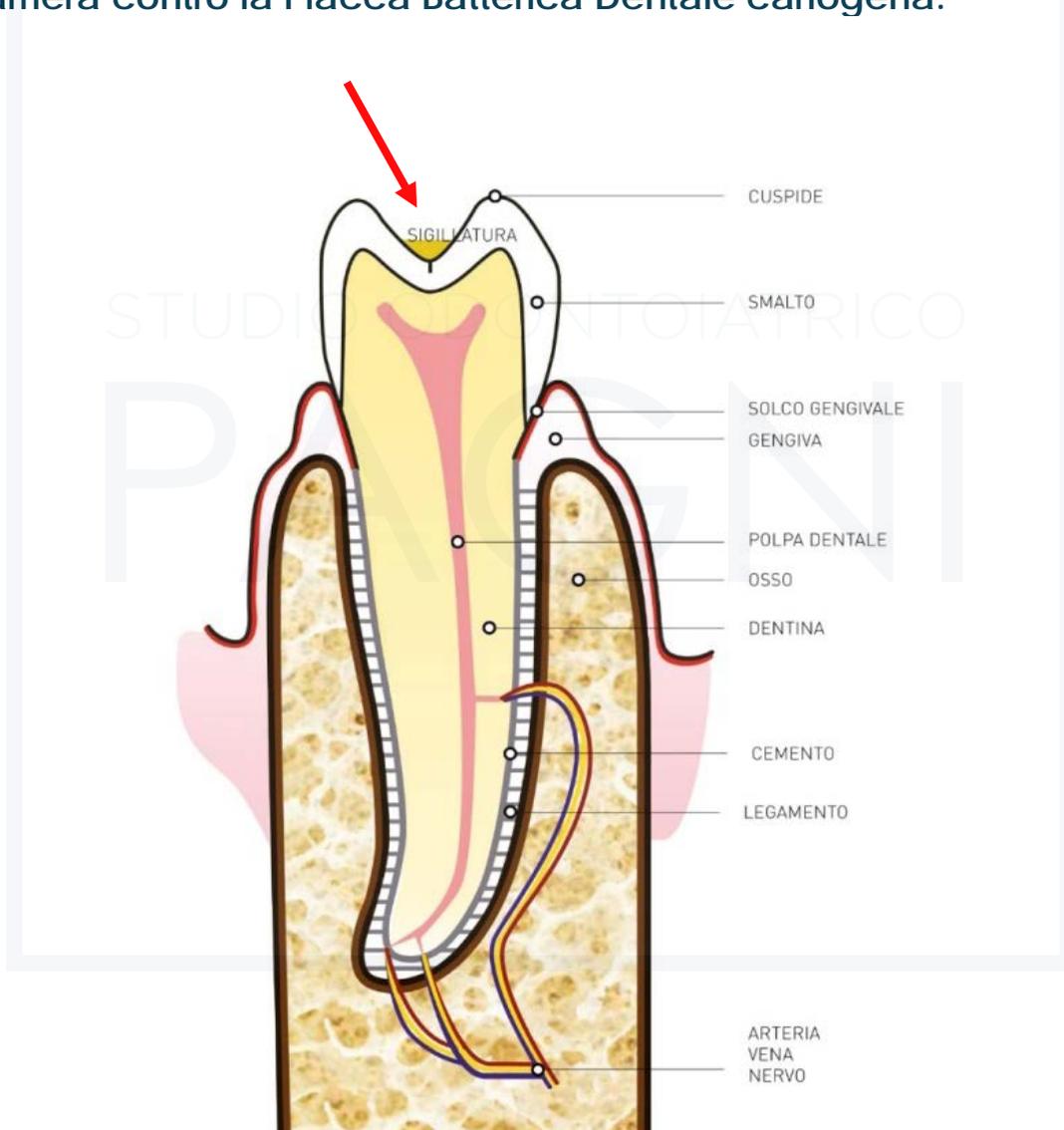
40 grammi al giorno di xilitolo sarebbero in grado di impedire la **osteoporosi postmenopausale,**

Xilitolo spray, rinforza il sistema immunitario (infezioni nasali, reazioni allergiche, asma, otiti).

## E. Sigillatura (occlusale) dei denti.

La procedura della sigillatura occlusale delle corone dentali, consiste nel **riempimento dei solchi e delle fosse delle superfici masticanti (occlusali) dei denti, con resine foto polimerizzabili.**

In seguito a questo "intasamento" **il rischio di carie occlusali è eliminato**, in quanto nei solchi e nelle fosse occlusali, le resine fungono da **barriera contro la Placca Batterica Dentale cariogena.**



**Sopra.** Schema della sigillatura della corona di un dente.



**Sopra prima e seconda da sinistra.** Prima e dopo la sigillatura, eseguita con resina composita **bianca**, per evidenziarne la presenza.

**Sopra terza e quarta da sinistra.** Prima e dopo la sigillatura eseguita con resina composita **trasparente**.

Le sigillature sono **fondamentali nei bambini**, che non possono detergere bene le superfici masticatorie dei denti e non curano una dieta acariogena, ma sono comunque utili **in tutte le età**.

**Infatti I batteri non potranno più scendere nei solchi tra le cuspidi per cariare i denti**, (lo spazzolino non ci arriverebbe comunque) ma staranno appoggiati sulla resina (che non si caria, e dalla quale le setole li rimuovono meglio).

**Per la Prevenzione delle Carie interdentali comunque, le più diffuse (70% circa), le sigillature sono assolutamente inutili.**

Le **carie interdentali** possono essere **prevenute esclusivamente** praticando l'uso del **filo interdentale** (vedi Prevenzione PDF 8).

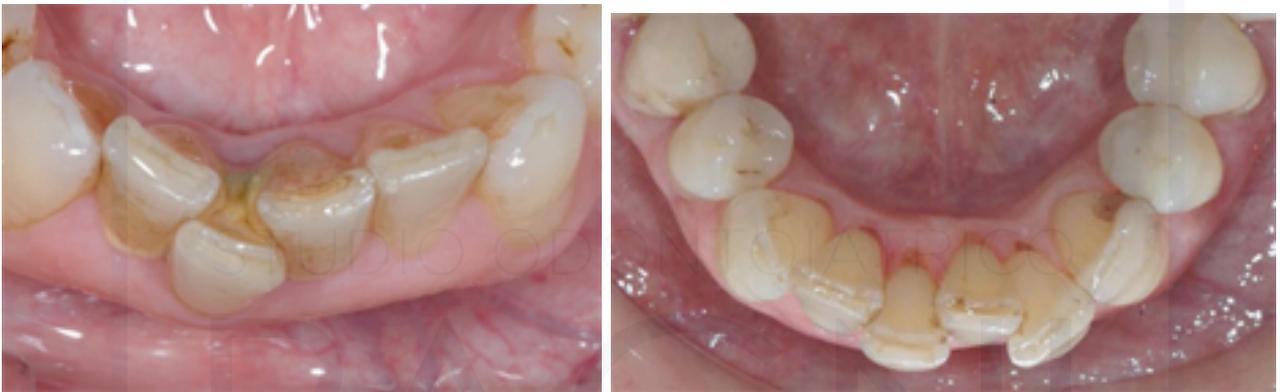


Sopra: l'uso del filo interdentale.

## F) Ortodonzia come Prevenzione.

Un corretto allineamento della dentatura sulle arcate dentarie influisce sulla **prevenzione della formazione della Placca Batterica Dentale**

E' evidente come in una bocca nelle quale i denti **non sono bene allineati**, la esecuzione di una corretta **spazzolatura dei denti**, e ancor più il corretto uso del **filo interdentale o di uno scovolino**, risulteranno molto più difficili. Ne deriverà una **maggior tendenza alla** insorgenza di **carie**, e all'accumulo del **tartaro** con conseguente **gengivite e di parodontite**.



Sopra. I denti affollati, richiedono un'abilità eccezionale al limite del possibile, per potere eseguire una efficiente detersione. Per cui frequentemente li possiamo trovare **caricati**, oppure con **tasche parodontali che ne richiedono l'estrazione**.



Sopra. Dopo un trattamento ortodontico, sarà più facile pulire i denti.

# Come si difende l'organismo da carie, gengivite e parodontite.

Per l'autodifesa da carie gengivite e parodontite l'organismo si avvale di **due modalità**:

## 1) Una valida funzione masticatoria.

La funzione masticatoria esercita l'importantissima funzione della "**auto deterzione**".

Il **cibo**, specie se fibroso e duro, durante il corso della masticazione, esercita un'azione di **deterzione dei denti contro i quali viene spinto dai denti opposti**, dalle guance e dalla lingua.

Possiamo facilmente osservare che **i denti di un'arcata dentaria, privi dei denti opposti** in seguito alla loro estrazione, sono incredibilmente più sporchi e **ricoperti di Placca Batterica Dentale**.

## 2) La saliva.

La saliva, derivata dalla secrezione **sierosa e mucosa** delle ghiandole salivari, esercita **tre importanti funzioni**:

a) **azione di difesa** effettuata grazie a:

-mantenimento di un **pH neutro** (infatti il ph acido generato dai batteri, facilita la dissoluzione dell'idrossiapatite dello smalto),

-**azione antibatterica** (il **lisozima**, un enzima che aiuta gli ioni tiocianato a uccidere i batteri)

-**azione immunologica** contiene anticorpi salivari (Ig A)

**La saliva è quindi un ottimo disinfettante naturale** (il nostro cane e il nostro gatto si leccano sia per disinfettarsi le ferite sia per igiene).

b) **azione favorente la digestione, grazie a:**

-**azione di diluizione del cibo**, essendo ricca di acqua,

-**azione fluidificante** del bolo alimentare data dalla **mucina**.

-**azione meccanica** di rimozione dei detriti alimentari (risciacquo),

-azione digestiva dei polisaccaridi, esercitata dalla **ptialina** (amilasi salivare).

## **Bocca secca o xerostomia.**

La bocca senza saliva (la lingua secca) **non è un semplice disturbo** in quanto, mancando le funzioni della saliva sopra elencate si hanno: **maggior tendenza alla carie e alla gengivite**  
**difficoltoso scivolamento del bolo alimentare**  
**ulcerazioni,**  
**sindrome della bocca che brucia.**

### **Cause:**

**stress** (spavento...mi si è seccata la bocca!), **disturbi neurologici,**  
**farmaci, diabete, radiazioni per tumori** (che hanno "seccato le ghiandole salivari"), **OSAS, atrofia nella terza età, Sindrome di Sjogren.**

La **sindrome di Sjogren** è facilmente diagnosticabile allo studio, se si associano anche assenza di lacrime, e gonfiore delle ghiandole salivari.

La diagnosi potrebbe essere d'importanza vitale per il paziente, per escludere gravi forme tumorali che presentano gli stessi sintomi.

### *Vaccinazioni anticarie?*

*Gli anticorpi salivari IgA, liberi nella saliva, non possono raggiungere gli strati più profondi della Placca Batterica Dentale, dove non arrivano evidentemente neppure i vasi sanguigni con tutti gli anticorpi del sangue, per cui **la vaccinazione contro la carie non è fattibile.***