



Prevenzione, la miglior cura per l'igiene orale.  
a cura di **Dr. Paolo Levis** pubblicato il 18 Luglio 2021

<https://www.zetatielle.com/prevenzione-la-miglior-cura-per-igiene-orale/>

## **Prevenzione, la miglior cura per l'igiene orale.**

I nostri denti si prendono cura di noi tutto il giorno, tutti i giorni, per tutta la vita. Ci permettono di masticare, di parlare correttamente, di comunicare con il sorriso, per piacere a noi stessi e agli altri. Forse è il caso che anche noi ci prendiamo un po' cura di loro. La prevenzione è sicuramente la migliore cura: occuparsi dei propri denti ora in modo da evitare problemi in futuro.

Occorre cambiare il modo in cui si pensa ai propri denti. Avere una bocca sana è essenziale anche per mantenersi in salute e per il benessere generale. L'obiettivo di ogni studio medico dentistico è quello di aiutare ad essere soddisfatti della propria bocca e del proprio sorriso. Abbiamo solo una bocca per tutta la vita, è fondamentale fare un po' di manutenzione regolarmente.

## **Il fluoro nella prevenzione della carie**

La carie è una malattia infettiva dovuta ai batteri, presenti nel cavo orale, che utilizzano gli zuccheri contenuti negli alimenti liberando, come prodotto di scarto, degli acidi che corrodono lo smalto e la dentina dei nostri denti. Lo smalto è costituito principalmente da calcio, fosforo e anche da fluoro.



### **Fluorite**

Il fluoro, che viene assunto dal nostro organismo soprattutto con l'acqua potabile, aiuta a prevenire la carie rallentando la distruzione dello smalto e accelerandone il processo di riparazione. Come forma di prevenzione primaria risulta di fondamentale importanza integrare il patrimonio di fluoro attraverso l'uso di tutti quei mezzi che forniscono fluoro in concentrazioni elevate direttamente a contatto con le superfici esposte.

L'esempio più calzante è dato dai dentifrici o collutori fluorurati, ma è anche possibile l'applicazione periodica, da parte dell'igienista, di gel contenenti fluoro. Per aumentare l'effetto benefico del fluoro contenuto nel dentifricio, è consigliabile non risciacquare o ridurre al minimo il risciacquo dopo lo spazzolamento.

## **Fai le linguacce**



Prevenzione, la miglior cura per l'igiene orale.  
a cura di **Dr. Paolo Levis** pubblicato il 18 Luglio 2021

<https://www.zetatielle.com/prevenzione-la-miglior-cura-per-igiene-orale/>

Non sto scherzando, davanti allo specchio, quando ti stai occupando dell'igiene della tua bocca e dei tuoi denti, fai le linguacce, mostra la lingua. La salute della lingua è importantissima per la salute orale e per lo stato di salute generale; la superficie della lingua con le sue villosità, è un ricettacolo ideale per miliardi di batteri di un gran numero di specie diverse.

Questi batteri, oltre a essere responsabili di un eventuale odore sgradevole della bocca, possono causare danni ai denti e alle gengive e condizionare la salute in generale. E' molto importante ricordarsi di spazzolare la lingua ogni volta che vi lavate i denti. Fate le linguacce!

