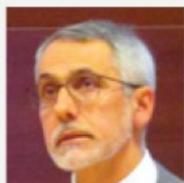


Stammi Bene

I consigli del dentista



LAVARSI BENE I DENTI AIUTA A SALVARE IL CUORE



di Giuliano Nicolini,
dentista a Mestre

Le parodontiti in particolare possono svolgere un ruolo nell'origine di endocarditi batteriche. Prevenire la gengivite aiuta a ridurre il rischio di ictus, infarto e demenza.

in collaborazione con



C'è una relazione tra patologie orali e apparato cardiovascolare? Sì, lo dicono numerosi studi recenti: le parodontiti in particolare possono svolgere un ruolo nell'origine di endocarditi batteriche. Numerosi batteri, infatti, possono entrare direttamente nel torrente circolatorio e andare a formare colonie, ad esempio, su valvole cardiache o rilasciare indirettamente molecole che causano infiammazione e infezioni in altri distretti del corpo umano. Prevenire la gengivite, dunque, aiuta a ridurre il rischio di ictus, infarto e demenza. Non è comune, ma chi soffre di malattie delle valvole cardiache (o ha fatto interventi chirurgici alle valvole), di patologie cardiache congenite o endocarditi infettive ricorrenti ha un rischio più alto di complicazioni se sviluppa l'endocardite infettiva.

Le linee guida del 2007 dell'American Heart Association hanno limitato a 4 le categorie ad alto rischio che dovrebbero ricevere antibiotici prima di alcune procedure dentistiche. Così i pazienti che richiedono antibiotici si sono ridotti di circa il 90%.

La novità più importante, però, introdotta dagli studi recenti è che con una scarsa igiene orale e una malattia gengivale è molto più probabile che l'infezione cardiaca si sviluppi a causa di batteri attribuibili ad attività quotidiane di routine, come lo spazzolamento dei denti, piuttosto che a causa di una procedura dentale. Tanto che il mantenimento di una buona igiene orale e l'accesso regolare alle cure odontoiatriche sono oggi considerati altrettanto importanti nella prevenzione delle infezioni cardiache quanto l'assunzione di antibiotici prima di certe procedure odontoiatriche.

Il rischio di ammalarsi di endocardite infettiva diminuisce drasticamente con lo sciacquo giornaliero con antisettici per controllare la proliferazione batterica orale o per ridurre le gengiviti in atto (senza però farne un abuso).

Queste, allora, le 10 regole per una buona igiene orale che aiutano anche a prevenire l'endocardite batterica:

1. fare una visita di controllo ogni 6 mesi dal dentista e regolarmente l'ablazione del tartaro;
2. spazzolare i denti almeno 3 volte al giorno;
3. sostituire ogni 30 giorni lo spazzolino da denti manuale e ogni 40-60 giorni la testina di quello elettrico;
4. in caso d'infiammazione gengivale, usare dentifricio antibatterico a base di clorexidina 0,12% oppure 0,2%;
5. in caso di sanguinamento gengivale fare sciacqui con collutorio a base di clorexidina 0,2% prima e dopo aver spazzolato i denti e riferire il sanguinamento al proprio dentista;
6. dopo ogni pasto fare uso di scovolino del diametro adeguato agli spazi interdentali da pulire;
7. usare filo interdentale spugnoso per non traumatizzare la gengiva;
8. preferire lo spazzolino elettrico perché più efficace nel rimuovere la placca batterica;
9. evitare piercing nel cavo orale;
10. non fare sedute di igiene orale o manovre odontoiatriche se presente febbre o nausea.

Poche semplici regole per aiutare la nostra bocca, ma anche il nostro cuore.

