

## 20 diritti consumi scelte

il Salvagente/25 novembre-2 dicembre 2010

## INTERVISTA A GIANFRANCO PRADA

# Sorriso bello e sano? L'arma è lo spazzolino

**L'**arma per un sorriso bello e sano? Lo spazzolino". Ne è convinto **Gianfranco Prada**, presidente dell'Andi, l'Associazione nazionale dentisti italiani. Nonostante la sovrabbondanza sul mercato di dentifrici per tutti i gusti e le esigenze (alcuni perfino consigliati dalle associazioni dei dentisti), la verità è che per ottenere una corretta igiene orale, quel che più conta "è il gesto meccanico dello spazzolamento", tanto che si potrebbe addirittura ipotizzare di fare a meno delle paste, evitando i costi e gli eventuali ingredienti sgraditi all'interno delle diverse composizioni.

**Dottor Prada, dunque niente più dentifricio? Eppure l'alto fatturato di questi prodotti ci dice esattamente il contrario...**

La pasta dentale altro non è se non un sapone, un detergente. I claim sulle confezioni ci attirano illudendoci che aiutino a prevenire la carie, piuttosto che a debellare placca e tartaro. In realtà l'azione chimica dei dentifrici è ridottissima. L'unica azione benefica è data dal loro potere abrasivo, che aiuta a sciogliere la placca. Da questo punto di vista, dunque, uno vale l'altro e a questo punto meglio scegliere quello più naturale possibile, senza troppe sostanze sintetiche e con un medio indice di abrasività. Per rimuovere, invece, placca a tartaro è necessario lo spazzolino.

**E come scegliere tra gli spazzolini?**

Partiamo dal presupposto che lo spazzolino elettrico è migliore di quello manuale. Tuttavia, fra quelli manuali, è meglio evitare quelli con la testina troppo grande, che riducono la maneggevolezza e impediscono una rimozione precisa dei batteri. Le setole poi non devono essere troppo dure per non provoca-

*MEGLIO QUELLI ELETTRICI,  
MA SE SI SCELGONO QUELLI  
MANUALI ECCO LE REGOLE.*

re abrasioni tra i colletti dentali, né troppo morbide per non ridurre l'efficacia dello spazzolamento. Quel che più conta tuttavia, non è tanto lo spazzolino, quanto piuttosto il modo di lavarsi i denti.

**Può darci qualche consiglio per rendere più efficace questo rito quotidiano?**

Innanzitutto evitiamo movimenti orizzontali. Il movimento deve partire dalle gengive e arrivare alla punta dei denti; deve essere energico e leggermente rotatorio. L'operazione deve durare almeno 3 minuti. Consiglio inoltre di lavarsi i denti almeno tre volte al giorno, dopo i pasti. E di cambiare lo spazzolino almeno una volta ogni tre mesi anche se le statistiche ci raccontano della cattiva abitudine degli italiani che sostituiscono il vecchio spazzolino solo ogni 8 mesi. La setole con l'uso prolungato si piegano, si storcono, perdono la loro forma arrotondata e diventano così inutilizzabili.

**E se non siamo in casa? Come facciamo a sostituire lo spazzolino?**

Le gomme allo xilitolo e senza zucchero sono un presidio che ben si adatta a questo ruolo. Masticarle per 10 minuti al massimo (un tempo superiore potrebbe infatti provocare danni alla mandibola e allo scheletro della dentatura) aiuta a rimuovere la placca. Anche in questo caso è l'azione meccanica del masticare ad agevolare la pulizia.

**Torniamo ai dentifrici. Gli sbiancan-**

**ti promettono miracoli. In tanti, invece, suggeriscono rimedi naturali e casalinghi, come strofinare sui denti foglie di salvia o scorsa d'arancio o sciacquarli con bicarbonato e succo di limone. Cosa c'è di vero?**

Partiamo dai dentifrici sbiancanti. Rimuovono le macchie superficiali di origine alimentare (tè, caffè, liquirizia) o da nicotina. A lungo andare, però, il potere abrasivo delle microparticelle potrebbe causare danni irreparabili allo smalto, rendendo il dente più fragile e più sensibile alla carie che attacca i tessuti più morbidi. Senza contare che la loro efficacia è limitata e ridotta. I rimedi naturali non hanno nessun fondamento scientifico. Li considero solo credenze e nulla più.

**Cosa possiamo fare, dunque, per avere un sorriso bello e sano?**

Per sbiancare i denti consiglio di rivolgersi al proprio odontoiatra in grado di consigliare la strada e le cure più giuste. Che vanno dai prodotti da banco, come strisce, mascherine o gel, ai prodotti ambulatoriali, come sostanze acide, che possono richiedere l'uso di lampade a raggi ultravioletti e che possono essere utilizzati solo da esperti, igienisti e dentisti, per evitare rischi e perché non in tutti i soggetti è possibile lo sbiancamento a causa di forme di ipersensibilità. A ogni modo tenere una buona igiene orale vuol dire innanzitutto fare almeno una volta l'anno un'ablazione dentale per intercettare anche eventuali problemi alla radice, ed evitare più avanti costi onerosi e tempi di cura anche molto lunghi. È importante, poi, tenere a mente che la bocca è un patrimonio e che, come tale, va custodito e curato

quotidianamente armandosi di spazzolino e pulendo meticolosamente ogni interstizio con l'ausilio di strumenti quali il filo interdentale e lo scovolino. ●