

# Stammi Bene

I consigli del medico



## Vacanze all'orizzonte? Non trascuriamo il sorriso



di  
**Giuliano Nicolin,**  
dentista Mestre

**Consiglio prima delle ferie: andare dal proprio dentista per una visita di controllo almeno un mese prima della partenza, per diagnosticare eventuali problemi e risolverli tempestivamente**

Tutti ci prepariamo per affrontare al meglio l'estate. Uno studio tedesco ha dimostrato un'incidenza maggiore di accessi dentali in caso di temperature più elevate. Il caldo e l'esposizione prolungata al sole, infatti, possono facilitare la proliferazione batterica e le infiammazioni, quindi la comparsa di improvvisi mal di denti o dolori alle gengive.

In vacanza, poi, si cambia la routine quotidiana: si consumano più bevande fredde e alimenti zuccherati che possono favorire carie e infiammazioni, e l'igiene orale viene trascurata perché è difficile metter mano a dentifricio e spazzolino dopo ogni pasto.

Per affrontare al meglio la "prova denti" in estate, però, qualcosa si può fare. Innanzitutto andare dal proprio dentista per una visita di controllo almeno un mese prima della partenza, per valutare la situazione, diagnosticare eventuali problemi e risolverli tempestivamente.

Proprio nei periodi molto caldi, inoltre, va bevuta molta acqua per garantire una normale produzione di saliva, prima fonte di protezione antibatterica naturale. Al contrario, la scarsa salivazione favorisce la permanenza di zuccheri o sostanze acide nel cavo orale.

Chi non cede poi al desiderio di una bevanda ghiacciata in estate! Attenzione però: evitate cibi e bibite troppo freddi perché fonte di irritazione, specialmente per chi soffre di sensibilità dentale, e di possibili traumi termici. Bisognerebbe poi resistere alla tentazione di masticare il ghiaccio nelle bevande: è un'azione

"pericolosa" che potrebbe aggiungere al trauma termico anche quello meccanico, potenziale causa di fratture.

Meglio anche limitare il consumo di drink e alimenti acidi e zuccherati poiché sono "cibo" per i batteri. In casi eccezionali temporanei sostituiti dello spazzolino possono essere le gomme senza zucchero allo xilitolo che contrastano l'acidità e riportano la bocca in una condizione di sicurezza, con un valore di pH adeguato. Ma, purtroppo, solo per un periodo limitato.

Il naturale relax in vacanza non deve far venir meno la cura per la propria igiene orale: spazzolino di qualità, filo interdentale, scovolino e dentifricio non devono essere lasciati a casa, così come il bite notturno di rilassamento o gli allineatori trasparenti, per chi li usa.

Per chi porta impianti, infine, è necessario il passaporto implantare, rilasciato dal dentista, che contiene le informazioni relative al dispositivo e un numero verde, utile in caso di bisogno per contattare il medico più vicino in grado di trattare la specifica tipologia di impianto.

Anche il viaggio in aereo può nascondere insidie, come la barodontalgia, un dolore ai denti dovuto alle variazioni della pressione esterna: per fortuna una manifestazione passeggera che si esaurisce all'atterraggio.

Piccoli consigli, dunque, e l'aiuto del proprio specialista per tenere tutto sotto controllo e curare al meglio la propria bocca anche al mare, ai monti o all'estero.

in collaborazione con

