

## **Stai invecchiando? Ecco il motivo per cui i denti e le gengive sono importanti per la tua salute**

### **Getting older? Why your teeth and gums are important for good health**

Invecchiare nel 21mo secolo è un vantaggio rispetto al passato per il fatto che oggi abbiamo maggiori possibilità di conservare, invecchiando, i nostri denti naturali. Venticinque anni fa, in Australia, la maggior parte di coloro che avevano superato i 65 anni di età non avevano più i loro denti naturali. Oggi, invece, grazie ad una migliore cura dentaria, la maggior parte di noi riesce a conservare i propri denti, e gli esperti predicono che nel 2019 soltanto il 20 per cento degli anziani perderà i propri denti.

Poter conservare i denti naturali fino alla tarda età presenta indubbiamente molti vantaggi, soprattutto perchè ciò consente di masticare con estrema facilità frutta fresca e vegetali - alimenti che contengono importanti sostanze nutritive e fibra che consentono di prevenire molte malattie. Quando gli anziani che hanno difficoltà a masticare il cibo sono costretti a nutrirsi soltanto di alimenti soffici e di cibi "lavorati" non fanno certo cosa utile alla propria salute, che, come risultato, potrebbe subire dei danni.

Come il resto dell'organismo anche la bocca subisce trasformazioni con il passare degli anni e rendersi esattamente conto di questi mutamenti può aiutare a conservare bocca e denti in buona salute.

#### **Perchè ho la bocca secca?**

Sebbene ciò sia in parte normale per il motivo che, invecchiando, si produce meno saliva, aver la bocca asciutta o secca può essere anche un effetto collaterale di qualche farmaco di cui forse stai facendo uso. Il tuo medico oppure il farmacista sapranno darti ragguagli in merito. Comunque, se hai la bocca secca è bene fare subito qualcosa poichè la bocca ha bisogno della saliva per eliminare i residui dei cibi e prevenire in tal modo la carie dentaria. Il medico oppure il farmacista sapranno consigliarti l'uso di una gelatina che ti consentirà di avere la bocca sempre umida. (Si tratta di un farmaco che troverai senz'altro in farmacia). Potranno essere utili anche i lavaggi orali e le gomme americane (chewing gum) senza zucchero, capaci di stimolare la produzione di saliva. Può essere molto utile anche (per la tua salute in generale e non soltanto per la salute della tua bocca) bere molta acqua durante il giorno, anche se non senti di aver sete.

#### **La caduta dei denti è un problema della vecchiaia?**

L'avanzare degli anni può contribuire alla perdita dei denti per due motivi. Uno perchè le gengive tendono a restringersi lasciando così le radici dei denti maggiormente esposte alla carie- quella sostanza appiccicosa che si forma sui denti e che è causa della caduta dei denti stessi. Le radici sono più vulnerabili del resto del dente. Un altro motivo è costituito dal fatto che le otturazioni dei denti cariati si indeboliscono con il passare degli anni e ciò consente ai batteri di infilarci dentro le cavità causando la decomposizione del dente.

#### **Come posso prevenire i problemi associati ai denti ed alle gengive?**

Spazzolando per bene i denti due volte al giorno, facendo uso di dentifricio al fluoro per contribuire alla prevenzione della formazione della carie dentaria. Cerca di pulire sia la parte anteriore che la parte posteriore dei denti facendo anche uso del nastro o filo speciale. Se hai in bocca un ponte (quella parte cioè che serve

ad unire i denti naturali a quelli artificiali, fai attenzione a pulire per bene sia con lo spazzolino che con il filo speciale il dente naturale che sostiene il ponte. Potrai inoltre proteggere i tuoi denti evitando le merende ricche di zucchero, i dolci e le bibite zuccherate tra un pasto e l'altro. Se ti piacciono le bibite dolci fanne uso soltanto durante i pasti: tra un pasto e l'altro bevi soltanto acqua ed a merenda usa soltanto snacks prive di zucchero e non appiccaticci.

### **Quando dovrei andare dal dentista?**

Non aspettare che le cose si mettano male, ma vai dal dentista per le normali visite periodiche di controllo. Ciò renderà più facile scoprire i primi sintomi di eventuali problemi, come la presenza di carie oppure l'inizio delle malattie delle gengive, causa della perdita dei denti. Comunque, vai subito dal dentista appena noti eventuali sintomi di malattie delle gengive, come ad esempio gengive infiammate o sanguinanti, alito cattivo persistente oppure un eventuale cambiamento dello stato o dell'apparenza delle gengive stesse. E siccome il cancro alla bocca è più comune fra le persone sopra i 45 anni di età, non esitare ad andare dal dentista nel caso di persistenti ulcere o gonfiori in bocca.

### **E se ho la dentiera?**

Prendersi cura della dentiera è tanto importante quanto prendersi cura dei denti naturali. Pulisci giornalmente la superficie della tua dentiera, spazzolandola, se vuoi, con del detergente o prodotti usati per lavare le stoviglie. Quando non usi la dentiera conservala dentro l'acqua alla quale potrai aggiungere, se vuoi, una pillola germicida, ma ricordati che la cosa migliore è di lavare la dentiera ogni giorno.

Non fare uso di dentiere che ti danno fastidio o qualche disturbo. In tal caso non esitare a rivolgerti al dentista.

Se hai bisogno di assistenza per telefonare in inglese chiama il TIS (Servizio Traduttori ed Interpreti) al numero 131 450.

Altri dettagli ed informazioni nella tua lingua potrai trovarli su Internet (Multicultural Communication) digitando:

<<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.