

La carie dentaria

Tooth decay - Italian

Il presente bollettino informativo si propone di spiegare le cause della carie dentaria e di fornire altresì consigli su come ridurre il rischio dell'insorgere di questo fenomeno negli adulti e nei bambini.

Che cos'è la carie dentaria?

La carie dentaria, o carie, può causare fori o danni ai denti.

Il primo segno della carie dentaria può consistere nella presenza di "puntini bianchi" sui denti, normalmente vicino all'arco gengivale. Durante questa prima fase iniziale è ancora possibile riparare il danno attraverso una buona igiene orale.

Se non si interviene, i puntini bianchi possono tramutarsi in fori, che prendono anche il nome di cavità. Le cavità possono assumere un aspetto marrone o nero e provocare gravi danni al dente.

Quali sono le cause della carie?

La carie ha origine quando i batteri della placca dentaria trasformano gli zuccheri che ingeriamo in acidi.

L'acido attacca la superficie del dente (ovvero lo smalto) provocando la perdita dei minerali ivi presenti (demineralizzazione).

Il corpo cerca di ristabilirsi in modo naturale da tale "demineralizzazione" assorbendo nella saliva della bocca i minerali persi. Questo processo può essere coadiuvato attraverso alcune condizioni e fattori che hanno luogo all'interno della bocca e che contribuiscono al riassorbimento dei minerali all'interno dello smalto (remineralizzazione).

Questo "attacco e recupero" ha luogo ogni volta che mangiamo o beviamo.

La carie si sviluppa nel corso di un certo periodo di tempo, per esempio quando "l'attacco" è maggiore del "recupero".

Fattori che contribuiscono alla carie dentaria

- Assunzione frequente di cibi o bevande zuccherati possono causare la carie .
- Livelli inadeguati di fluoro nella saliva possono contribuire alla carie. L'assunzione di acqua fluoridificata può aiutare a proteggere dalla carie. La presenza del fluoro nella saliva lega insieme i minerali persi dal dente e contribuisce alla remineralizzazione. L'assunzione di acqua fluoridificata offre un continuo apporto di questa sostanza alla saliva, mentre lo spazzolarsi i denti due volte al giorno con un dentifricio al fluoro non ne costituisce fonte costante.
- La secchezza della bocca aumenta il rischio di carie, mentre la saliva aiuta a proteggere i denti agendo come un bacino per il fluoro e diluendo gli acidi.

Come si riduce il rischio di carie dentaria?

- Seguire le linee guida australiane sulla dieta e un'alimentazione equilibrata.
- Limitare i cibi e le bevande zuccherati e contenenti acidi.
- Scegliere degli spuntini salutari come frutta, formaggio e verdure.
- Lavarsi i denti lungo l'arco gengivale due volte al giorno con uno spazzolino dalle setole morbide e un dentifricio al fluoro. Sputare il dentifricio in eccesso dopo aver spazzolato i denti, senza risciacquare.
- Bere molta acqua del rubinetto.
- Masticare gomme senza zucchero per aumentare l'apporto salivale.

- Chiedere al dentista quante volte è necessario sottoporsi ad un check-up.

Carie infantile

I batteri che provocano la carie non sono presenti nella bocca dei neonati, ma possono essere trasmessi dal genitore o da chi si prende cura di loro.

È importante che i genitori e le altre persone vicine al bambino non trasmettano i batteri a quest'ultimo. Il modo migliore per assicurarsi che ciò non accada è che i genitori e coloro che si prendono cura del bambino mantengano un'accurata igiene dentale e che ogni membro della famiglia abbia il proprio spazzolino da denti.

I denti da latte spuntano normalmente tra i nove mesi e i due anni di età e i bambini possono essere a rischio di carie dentaria non appena spuntano i primi denti. La carie dentaria nei bambini è talvolta definita "carie della prima infanzia" oppure "carie da biberon".

La carie nella prima infanzia può avere luogo dopo che il bambino è entrato in contatto con i batteri che la provocano. I batteri all'interno della bocca del bambino utilizzano gli zuccheri per produrre gli acidi che attaccano facilmente lo smalto del dente ancora non completamente formato.

Dare da mangiare al bambino con biberon che contengono bevande zuccherate, come succhi di frutta, sciroppi o bibite oppure dare al bambino il ciuccio dopo averlo inzuppato in sostanze dolcificanti come miele, marmellata o sciroppo possono causare la carie dentaria.

Consigli da seguire per evitare la carie della prima infanzia:

- Il migliore latte per i bambini è quello materno, che non aumenta il rischio di carie dentaria.
- Se si utilizza un biberon per l'alimentazione dei bambini al di sotto dei 12 mesi, si consiglia di riempirlo con il latte materno, quello in polvere o l'acqua.

- Iniziare a usare la tazza per l'alimentazione quando il bambino ha circa sei mesi d'età.
- Interrompere l'uso del biberon a circa 12 mesi d'età.
- Per scoraggiare la suzione infantile togliere il biberon quando il bambino ha terminato di bere e non metterlo a letto con il biberon.
- Non intingere mai il ciuccio del bambino in alcuna sostanza per dargli un sapore.
- Non appena i denti del bambino iniziano a spuntare lavarli due volte al giorno con un piccolo spazzolino inumidito. Introdurre l'utilizzo di un dentifricio a basso contenuto di fluoro una volta raggiunta l'età di 18 mesi.
- Portare il bambino al primo check-up una volta raggiunta l'età di due anni.

Ricordare:

La carie dentaria si può prevenire sia nei bambini che negli adulti.

Per maggiori informazioni

- Contattare il proprio dentista
- Visitare il sito www.health.qld.gov.au/oralhealth
- O chiamare 13 HEALTH (13 43 25 84) per ricevere assistenza ventiquattro ore al giorno sette giorni su sette.
- E-mail oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2011.