

AUTOESAME DEL CAVO ORALE

GUIDA PER UNA BOCCA SANA

INTRODUZIONE

Un sorriso sano inizia dalla consapevolezza della propria salute orale. Conoscere i segni e i sintomi di una bocca sana è il primo passo verso una prevenzione efficace. Se stai leggendo questa guida, hai già intrapreso il cammino verso un'igiene orale ottimale. La prima domanda che devi porti è:

Sono trascorsi più di sei mesi dall'ultimo controllo dal dentista?

Se la risposta è sì, non esitare a fissare un appuntamento! Tutte le patologie, dalle carie alle malattie più gravi come il cancro orale, seguono la regola del "prima le intercetto, migliore sarà la prognosi". Con questa guida vogliamo aiutarti a prenderti cura della tua bocca, mettendoti in gioco in prima persona.

Materiale Occorrente

- Specchio ben illuminato
- Specchietto intraorale (facoltativo)
- Garzina
- Cronometro

PROCEDURA DI AUTOESAME

Preparazione

- 1.** Imposta un timer da 3 minuti e lavati i denti nel miglior modo possibile con i metodi che usi quotidianamente.
- 2.** Dopo i tre minuti, risciacqua nel lavandino.

Hai notato tracce di sangue?

Se sì, potresti soffrire di disturbi gengivali come gengivite o malattia parodontale.



AUTOESAME DEI DENTI

1. Davanti allo specchio, usa pollice e indice per spostare labbra e guance, osservando attentamente denti e gengive alla ricerca di placca batterica e tartaro.

Sai differenziare la placca dal tartaro? Ecco una breve descrizione:

- La placca è una sostanza biancastra e rimovibile, solitamente presente sul margine gengivale.
- Il tartaro è di colore giallo-bruno e non può essere rimosso a casa.

Hai notato tracce di placca o tartaro?

Se no, bravo! Probabilmente hai lavato bene i denti. Se sì, usa una garzina per provare a rimuoverla.

Sei riuscito a rimuoverla?

- Se sì, hai eliminato della placca batterica. Ricorda che la placca deve essere rimossa con lo spazzolino; quindi, approfondisci le corrette tecniche di spazzolamento.
- Se no, si tratta di tartaro, e sarà necessario sottoporsi a una seduta di igiene orale professionale.

AUTOESAME DELLE GENGIVE

Preparazione

- 1.** Le gengive in condizioni normali devono essere rosate e non presentare rigonfiamenti.
- 2.** Fai scorrere il dito indice lungo tutta la gengiva, segnala eventuali rigonfiamenti molli o sfaldamenti, e controlla per eventuali sanguinamenti.

Hai notato rigonfiamenti anomali?

Potrebbe trattarsi di un problema parodontale o endodontico.

Una visita specialistica può chiarire ogni dubbio.



AUTOESAME DELLE MUCOSE

1. Usa le dita per spostare il labbro superiore verso l'alto e il labbro inferiore verso il basso, osservando la mucosa.
2. Fai lo stesso con l'interno della guancia. Le mucose devono essere lisce, rosate, umide e uniformi.
3. Palpa le mucose per segnalare eventuali ispessimenti.

Hai notato discromie (macchie bianche o rosse) o ispessimenti?

Probabilmente non si tratta di nulla di grave, ma è consigliabile una visita odontoiatrica.

AUTOESAME DELLA LINGUA, DEL PAVIMENTO ORALE E DEL PALATO

1. Usa una garza per afferrare la punta della lingua, spostandola prima a destra poi a sinistra. Osserva il dorso e i margini della lingua, che devono essere lisci e lievemente patinati.
2. Controlla e palpa il pavimento orale e il palato.

Hai notato discromie (macchie bianche o rosse) o alterazioni?

Qualsiasi anomalia deve essere sottoposta a controllo specialistico.



IMPORTANZA DELLA DIAGNOSI PRECOCE

Ogni anno in Italia vengono diagnosticati circa 4500 casi di tumore del cavo orale, con circa 3000 decessi. I principali fattori di rischio sono fumo, alcol e traumatismi cronici. Una diagnosi precoce può fare la differenza.

CONCLUSIONI

Prendi dimestichezza con gli strumenti per l'igiene orale: spazzolino, filo interdentale e scovolino. Una corretta pulizia dei denti garantisce la salute di denti e gengive. Impara a riconoscere i segni della tua salute orale e segnala tempestivamente al tuo dentista eventuali variazioni. Riduci o elimina fumo e alcol, sostituisci eventuali protesi incongrue, conduci una vita sana e segui una dieta equilibrata.

***Prenditi cura della tua bocca: il sorriso che ottieni sarà il miglior premio.
Il premio questa volta vogliamo darlo noi a te per aver svolto bene i compiti a casa.***