



Morderesti una mela?



Metti alla prova la tua forza gengivale!

Non te la senti di addentare una mela? È il momento giusto per fare un controllo!

PREVENIRE PROLUNGA LA VITA DI DENTI E GENGIVE

Lo sapevi che...?

1. Proprio come la pelle, **anche le gengive si indeboliscono**, diventando più suscettibili a **infiammazioni** e **sanguinamento**. Ritardarne l'invecchiamento significa mantenere alta la loro **forza masticatoria**.
2. Il principale nemico delle gengive? È la **parodontite**, l'**infiammazione cronica delle gengive**. A differenza della gengivite, non è reversibile. Nei casi più gravi può portare alla **perdita del dente**.
3. **Non è un problema di pochi!**
In Italia si stima che **fino al 50% degli adulti** manifesti i primi segni di **parodontite**, con il 15% che presenta una forma avanzata. Il picco si registra già dai **38-40 anni**.
4. **Parodontite = bocca infiammata**.
una **bocca infiammata** perde osso intorno ai denti ed è **come una porta non chiusa bene**. Attraverso i **batteri**, le sostanze infiammatorie possono entrare nel sangue **raggiungendo poi altri organi**.
5. **Mantenere le gengive sane e forti** è essenziale quindi per la **salute dell'intero organismo**, non solo per quella orale.
6. Una **scarsa igiene orale** è spesso la prima causa di malattia parodontale.
La buona notizia? Si può fare prevenzione!

Cosa puoi fare?

1. Quando lavi i denti fai attenzione a **spazzolare bene rimuovendo tutta la placca attorno al dente**. È importante usare il **filo interdentale** ogni giorno.
2. Scegli un dentifricio con **fluoro** che protegge lo **smalto dei denti**, rendendoli più resistenti alle **carie**. **Enzimi e proteine naturalmente presenti in bocca**, se contenuti nel dentifricio, aiutano a eliminare i batteri responsabili della malattia parodontale.
3. Vai dal dentista ogni 6 mesi, come minimo **1 volta l'anno**.
4. **Parla con il tuo dentista** per capire se le tue gengive sono sane.
5. **Informa** il dentista del tuo **stato di salute generale**, in particolare se sei in **gravidanza**, hai il **diabete**, **problemi cardiaci e/o respiratori** e **malattie autoimmuni**.
6. **Attenzione al fumo**: il tabacco favorisce l'infiammazione e maschera i sintomi, come il sanguinamento. Dormi bene, segui una dieta equilibrata, riduci lo stress.

Malattie neurologiche



Perché fare prevenzione?

La parodontite aumenta il rischio di sviluppare altre malattie, con un impatto significativo sulla salute dell'intero organismo.



Malattie tiroidee

Malattie respiratorie



Malattie cardiovascolari



Diabete

Malattie infiammatorie croniche intestinali



Artrite/osteoporosi



ESPERTI IN PREVENZIONE
mentadent

Riferimenti bibliografici:

• Fusun Pamuk, Korhan Alpdogan, Inflammation as a link between periodontal disease and obesity, Periodontology 2000, 2022.
• Olaya Bama et al., Periodontitis and risk of cancer: Mechanistic evidence, PubMed Systematic Review.
• Conglei Hu et al., Periodontal disease and risk of Alzheimer's disease: A two-sample Mendelian randomization, Brain and Behavior, 2024.
• Israel Aizenbud et al., Periodontal disease and its association with metabolic syndrome - A comprehensive review, International Journal of Molecular Sciences, 2023.
• Ghanashyam Dhungana et al., Unravelling the molecular crosstalk between periodontal and cardiovascular diseases: A systematic review, PubMed, 2023-2024.
• Società Italiana di Parodontologia (SIdP), Malattie parodontali e malattie sistemiche - Progetto Perio-Medicine, Progetto SIdP-SIMI.
• Società Italiana di Parodontologia (SIdP), Progetto SIdP-SIMI: Sindrome metabolica - Malattie gengivali.
• Società Italiana di Parodontologia (SIdP), Salute orale e gravidanza: Domande più frequenti.
• Vittorio Dibello, Carlo Custodero, Raffaele Cavalcanti, Domenico Lafomara, Antonio Dibello, Mada Lozupone, Antonio Daniele, Alberto Pilotto, Francesco Panza, Vincenzo Soffritti, Impact of periodontal disease on cognitive disorders, dementia, and depression: a systematic review and meta-analysis.
• Di Huang, Yun-Yun Wang, Bing-Hui Li, Lan Wu, Wen-Zhong Xie, Xia Zhou, Bin Ma, Association between periodontal disease and systemic diseases: a cross-sectional analysis of current evidence, Military Medical Research, 2024, vol. 11, articolo n. 74.
• Mariano Sanz, Antonio Ceriello, Martin Buysschaert, Iain Chapple, Ryan T. Demmer, Filippo Graziani, David Herrera, Seren Jepsen, Luca Leone, Phoebe Madianos, Manu Mathur, Eduard Montanya, Lior Shapira, Maurizio Tonetti, Daniel Vegh, Evidenza scientifica sui legami tra malattie parodontali e diabete: rapporto del consensus e linee guida del workshop congiunto su malattie parodontali e diabete, International Diabetes Federation e Federazione Europea di Parodontologia.
• Youzhen Zhang, Wanbing Feng, Jingyu Li, Linlin Cui, Ji-Jiang Chen, Periodontal disease and adverse neonatal outcomes: A systematic review and meta-analysis.
• Dominique S. Michaud Zhuxuan Fu, Jian Shi, Mei Chung, Periodontal disease, tooth loss, and cancer risk.