

Opuscolo informativo per i pazienti

# I fluoruri per prevenire la carie

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft  
Société suisse des médecins-dentistes  
Società svizzera odontoiatri  
Swiss Dental Association

**SSO**



## Tutto quello che dovete sapere sui fluoruri

Negli ultimi decenni, in Svizzera e in molti paesi industrializzati, si è assistito a una diminuzione della carie, il che è principalmente da ricollegare al diffuso impiego dei fluoruri.

### **Come si forma una carie?**

Nella bocca vi sono dei batteri che aderiscono alla superficie dei denti, dove si moltiplicano velocemente creando una patina appiccicosa, la cosiddetta placca dentale. In pochi minuti, i batteri della placca trasformano lo zucchero contenuto nei resti di cibo in acidi, che aggrediscono lo smalto dei denti e lo decalcificano. Se ciò si ripete di frequente, lo smalto col tempo si rompe e nel dente si forma un vero buco (carie). Per prevenire la carie è importante che,



*Grazie ai fluoruri è possibile bloccare una carie iniziale.*

oltre a un'alimentazione che tenga conto della salute dei denti, e a una buona igiene orale, si utilizzino regolarmente prodotti contenenti fluoruri.

### **Come agiscono i fluoruri?**

I fluoruri agiscono in bocca, direttamente sui denti nel seguente modo;

- a) aumentano la resistenza dello smalto agli acidi;
- b) rallentano il processo di decalcificazione dello smalto;
- c) favoriscono la remineralizzazione dello smalto decalcificato, cosicché una carie iniziale può venir bloccata o addirittura riparata.



*Oltre il 90% dei dentifrici sul mercato contengono fluoruri.*

## Dove si trovano i fluoruri?

I fluoruri sono presenti in piccole quantità nell'acqua potabile e negli alimenti. La loro concentrazione è però troppo bassa per poter proteggere i denti dalla carie. Per prevenire in maniera efficace la carie, dal 1983 in Svizzera è in vendita il sale da cucina iodato e fluorato (p. es. JuraSel: pacchetti con la striscia verde, contenenti lo 0,025 % di fluoruro). Come misura di prevenzione di base si consiglia inoltre l'uso giornaliero di un dentifricio fluorato.



*Sale da cucina fluorato e iodato.*

## Come prevenire la carie traendo i massimi benefici dai fluoruri

### **A) In cucina e a tavola usate unicamente sale da cucina fluorato.**

- Quando la maggior parte dei denti da latte sono spuntati, i bambini mangiano gli stessi cibi degli adulti e beneficiano così dell'azione protettiva del sale fluorato.
- Se dovete limitare il consumo di sale, il vostro medico dentista saprà senz'altro suggerirvi un'alternativa valida.

### **B) Spazzolate i denti con un dentifricio fluorato**

#### *Bambini*

- Da quando spunta il primo dentino da latte, usate un dentifricio per bambini contenente lo 0,05 % di fluoruro. Da quando spunta il primo molare permanente, ma al più tardi dai 6 anni, spazzolate i denti con un dentifricio junior o con un dentifricio per adulti contenente fino allo 0,15 % di fluoruro.
- Sin da quando spunta il primo dentino da latte, abituate i vostri figli a spazzolare i denti. I bambini piccoli amano giocare con lo spazzolino, ma non sanno ancora pulire

per bene i denti. È perciò opportuno che i genitori puliscano accuratamente i denti dei propri figli una volta al giorno (preferibilmente la sera). A tale scopo, basta usare una punta di dentifricio fluorato per bambini.

- A partire dal secondo compleanno i denti vanno spazzolati due volte al giorno.

### *Adulti*

Gli adulti dovrebbero spazzolare i denti con un dentifricio fluorato dopo ogni pasto (per rimuovere i resti di cibo) o perlomeno due volte al giorno. Una volta al giorno, occorre pulirli accuratamente per rimuovere la placca dentale.

### *Importante per bambini e adulti*

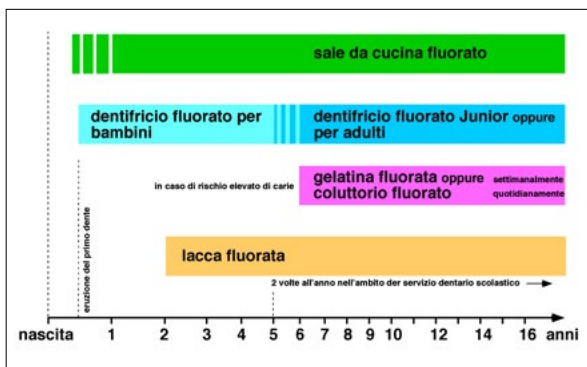
Dopo aver spazzolato i denti sputate il dentifricio e sciacquate la bocca con poca acqua.

**C) In aggiunta alle misure di base illustrate ai punti A) e B),** in caso di rischio elevato di carie, a partire dai 6 anni si raccomanda l'uso, una volta alla settimana, di una gelatina fluorata (con circa 10 volte più fluoruro di un dentifricio per adulti) o di sciacquare tutti i giorni la bocca con un collutorio fluorato.

## Cosa può fare il dentista?

Il medico dentista ha a disposizione prodotti speciali con un contenuto elevato di fluoruri. Le lacche fluorate si sono dimostrate particolarmente efficaci nella protezione delle superfici dei denti a rischio elevato di carie, come ad es. le facce masticanti dei molari permanenti appena spuntati. Questi prodotti permettono inoltre di bloccare una carie iniziale. Per questo motivo, nell'ambito del servizio dentario scolastico, si consigliano due applicazioni di lacca fluorata all'anno per tutti gli allievi.

Se usate sempre sale fluorato e quotidianamente dentifricio fluorato, avete già fatto molto per proteggere i vostri denti dalla carie.



*Uso combinato di prodotti fluorati per una prevenzione ottimale della carie.*

L'uso ottimale di fluoruro non vi esonera però dal mantenere un'igiene dei denti accurata e un'alimentazione equilibrata. Evitare spuntini contenenti zucchero e ridurre la frequenza del consumo di zucchero sono a questo proposito le migliori abitudini.

### **Per ulteriori informazioni**

[www.sso.ch](http://www.sso.ch)

### **Ordinazioni**

Shop della SSO, Postgasse 19, Casella postale,  
3000 Berna 8

[www.sso-shop.ch](http://www.sso-shop.ch)

[info@sso-shop.ch](mailto:info@sso-shop.ch)