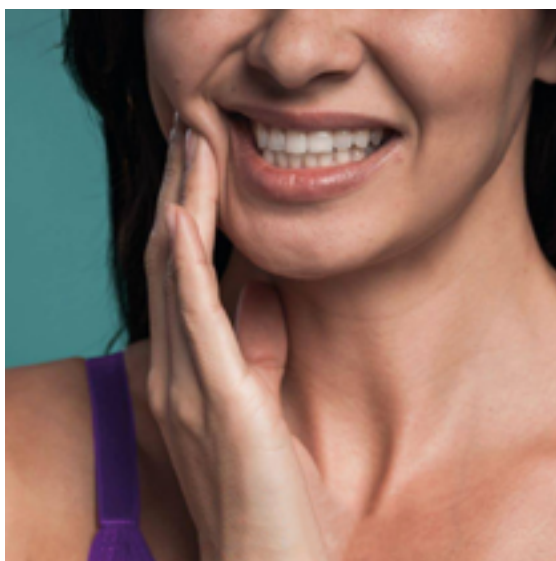


---

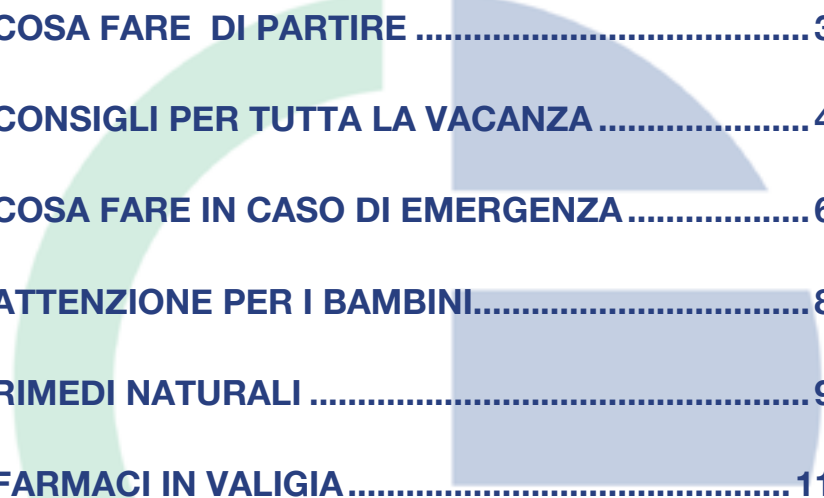
# CONSIGLI PER PREVENIRE I PROBLEMI AI DENTI IN VACANZA

---



La prevenzione sistemica  
attraverso la salute dentale

# Sommario



<b>COSA FARE DI PARTIRE .....</b>	<b>3</b>
<b>CONSIGLI PER TUTTA LA VACANZA .....</b>	<b>4</b>
<b>COSA FARE IN CASO DI EMERGENZA .....</b>	<b>6</b>
<b>ATTENZIONE PER I BAMBINI.....</b>	<b>8</b>
<b>RIMEDI NATURALI .....</b>	<b>9</b>
<b>FARMACI IN VALIGIA.....</b>	<b>11</b>



## COSA FARE PRIMA DI PARTIRE

Prima di partire per le vacanze è fondamentale assicurarsi che i denti siano in ottima salute. Seguendo questi consigli, potrai prevenire problemi dentali durante il viaggio e goderti una vacanza serena.

### Visita di Controllo

Chiamaci (tel. 0438 22290) e pianifica una visita di controllo almeno 2 settimane prima della partenza. Questo ti darà il tempo necessario per risolvere eventuali problemi riscontrati.

Durante la visita si esaminerà lo stato di salute dei tuoi denti e delle gengive, verificando la presenza di carie, infezioni o altri problemi.

### Pulizia Dentale Professionale

Una igiene professionale rimuove la placca e il tartaro accumulati, prevenendo gengiviti con sanguinamento e carie. I denti puliti risultano levigati, senza macchie e senza alitosi, per stare a proprio agio con sé stessi e con gli altri.



## CONSIGLI PER TUTTA LA VACANZA

Durante la vacanza è essenziale mantenere una buona igiene orale per evitare problemi dentali. Seguendo questi consigli, potrai MANTENERE I DENTI SANI e goderti appieno la vacanza.

### Lavati i denti almeno 2 volte al giorno

- Lava i denti al mattino dopo colazione e alla sera prima di andare a dormire. Se possibile lava i denti anche dopo pranzo.
- Con lo spazzolino manuale usa la tecnica di spazzolamento efficace inclinando le setole a 45° rispetto alle gengive e fai un movimento circolare. Non dimenticare di spazzolare tutte le superfici dei denti: esterna, interna e masticatoria.
- Con lo spazzolino elettrico, rotante o sonico, usa la tecnica lineare passando lentamente la superficie esterna, interna e masticatoria.
- Spazzola i denti almeno 1,5/2 minuti di orologio o timer.

### Evita bevande zuccherate e cibi appiccicosi o collosi

- Le bevande zuccherate come bibite gassate, succhi di frutta e cocktail possono rimanere tra i denti e fermentare causando carie. Preferisci acqua, tè non zuccherato o bevande a base di latte.
- Evita i cibi appiccicosi come caramelle gomose, caramello, barrette energetiche o dolci in genere che possono aderire ai denti e favorire la carie.

## CENTRO DENTALE ESTETICO - CONEGLIANO

- Preferire la frutta fresca, le verdure crocanti e la frutta secca.
- Se decidi di consumare queste bevande o alimenti fallo con moderazione e cerca di risciacquare la bocca con l'acqua subito dopo.

### Bevi molta acqua

- Mantenere la bocca idratata è fondamentale per la salute orale. La saliva aiuta a neutralizzare gli acidi prodotti dai batteri nella bocca e a lavare via i residui di cibo.
- Porta con te una bottiglia d'acqua naturale e bevi regolarmente durante la giornata. L'acqua non solo mantiene la bocca idratata, ma aiuta anche a prevenire la secchezza delle fauci che può aumentare il rischio di carie.
- Bevi un bicchiere d'acqua dopo ogni pasto per aiutare a pulire la bocca e rimuovere i residui di cibo.

### Porta con te un Kit da Viaggio per l'Igiene Orale

- Spazzolino da Denti: scegli uno spazzolino da denti di dimensioni compatte e con un cappuccio protettivo per mantenerlo pulito. Se preferisci, utilizza uno spazzolino elettrico da viaggio.
- Dentifricio: porta con te un tubetto di dentifricio al fluoro di dimensioni da viaggio. Assicurati che contenga almeno 1000 ppm di fluoro per una protezione efficace contro le carie.
- Filo Interdentale: il filo interdentale è essenziale per rimuovere i residui di cibo e la placca tra i denti. Opta per un filo interdentale pre-tagliato o archetti interdentali.

## CENTRO DENTALE ESTETICO - CONEGLIANO

- Collutorio: un collutorio antibatterico può aiutare a mantenere l'alito fresco e a ridurre i batteri nella bocca. Scegli un formato da viaggio per facilità di trasporto.
- Altri Strumenti Utili: considera di portare con te uno scovolino per pulire tra gli apparecchi ortodontici o un raschietto per la lingua per una pulizia completa.

### Altri suggerimenti utili

- Evita di usare i denti come strumenti: non utilizzare i denti per aprire bottiglie, pacchetti o tagliare fili. Questo può causare scheggiature o rotture dei denti.



## COSA FARE IN CASO DI EMERGENZA

**Si rompe un dente:** evita cibi e bevande fredde e non mettere ghiaccio. Prendi un antidolorifico o un antinfiammatorio per alcuni giorni e non mangiare sopra il dente preferendo cibi morbidi. Se hai il pezzo di dente staccato conservalo in un contenitore in acqua e sale oppure latte per non farlo disidratare.

**Perdi un dente:** tampona la ferita con del cotone e metti del ghiaccio esternamente. Se recuperi il dente lavalo e tienilo in un contenitore in acqua e sale oppure latte per non farlo disidratare. Prendi un antidolorifico o un antinfiammatorio per alcuni giorni e non mangiare nella zona del dente perso preferendo cibi freschi, morbidi e non piccanti.

**Salta un'otturazione o carie:** evita cibi e bevande fredde e tieni il dente più pulito possibile. È possibile inserire nella cavità del cotone ma deve essere cambiato di frequente. In farmacia puoi acquistare un kit di automedicazione a base di eugenolo e applicarlo nella cavità

**Si verifica un'inflammazione alle gengive:** puoi fare dei risciacqui con un collutorio a base di clorexidina oppure semplicemente masticare un'antisettico naturale: la salvia.

**Salta una capsula o un ponte:** se i denti sono integri dove si è staccata la capsula o il ponte, puoi utilizzare la crema adesiva per le dentiere. La inserisci nella corona, dopo averla pulita il più possibile, e così rimetti la corona o il ponte nei denti. Se nella capsula o ponte è rimasta una parte del dente e in bocca non si vede il dente è meglio non provare a rimmetterlo. Conservare tutto quello che si è staccato in un sacchetto. Sconsiglio di utilizzare i cementi che trovi in farmacia perché è difficile inserire bene le corone nei denti, con il rischio che rimangano troppo alte con dolore durante la masticazione.

**Problemi all'Apparecchio Ortodontico:** se un attacco si è staccato limita i movimenti ed eventuali fastidi applicando la cera ortodontica oppure del cotone. Se riesci puoi piegare la parte che punge, ma evita di tirare per non peggiorare. È possibile utilizzare la buccia del Galbanino se non hai la cera.

**Hai un ascesso:** ghiaccio e acqua fredda alleviano il dolore ma non c'è altra cura che quella antibiotica, per cui bisogna Vrecarsi alla Guardia Medica. Nel frattempo si possono fare risciacqui con acqua e sale o acqua ossigenata a basse concentrazioni e poi ripulire con dentifricio e spazzolino. Puoi applicare impacchi caldi sulla guancia esterna vicino all'area interessata per alleviare il dolore e favorire il drenaggio.



## ATTENZIONE PER I BAMBINI

**Lavare tutti i giorni i dentini:** il lavaggio più importante è quello prima di andare a dormire. Utilizza un dentifricio con 500ppm di fluoro per i bambini fino ai sei anni d'età e quello da 1000ppm dai sei anni in poi. Pulisci le gengive con una garza almeno due volte al giorno anche se non sono ancora spuntati i primi dentini

**Niente biberon prima della nanna:** mai lasciare addormentare i bambini col biberon contenente latte, succhi o tisane zuccherate, così come il ciuccio immerso nel miele o nello zucchero. Queste abitudini sono la prima causa delle carie!

**Se spunta il primo dentino:** l'eruzione del primo dente provoca un arrossamento alla gengiva mal tollerato dal bambino. Esistono dei giocattoli contenenti liquido refrigerante appositamente studiati per alleviare questo fastidio, biscotti che massaggiano le gengive o specifiche pomate. Sono utili anche le carote fresche.

**Se cade un dentino:** spesso d'estate i bambini perdono i denti decidui. In questo caso bisogna tamponare con del cotone bagnato la sede del dente e tenere premuto. Cibi freschi (gelato, yogurt, mozzarella, ecc.) alleviano il dolore e bloccano il sanguinamento.

**In caso di carie o ascesso:** sia che si tratti di denti da latte o permanenti per calmare il dolore tenere la zona interessata pulita. Impacchi caldi sulla guancia esterna vicino all'area interessata alleviano il dolore e favoriscono il drenaggio. Se il dolore è alto recarsi alla Guardia Medica per un antibiotico e antidolorifico.



## RIMEDI NATURALI

**Sale** - Un forte mal di denti in estate può essere placato utilizzando del sale, che ha un potere antisettico naturale e allevia il dolore provocato da un'infezione. Diluisci un cucchiaino di sale nell'acqua e fai degli sciacqui dopo i pasti.

**Aglio** - Tra i rimedi della nonna per il male ai denti spicca l'aglio, che svolge un'azione antibiotica e antinfiammatoria. Trita uno spicchio di aglio per farne uscire il succo, e applicalo direttamente sul dente e sulla gengiva da trattare.

**Prezzemolo** - Il prezzemolo è ricco di sostanze antinfiammatorie che leniscono il dolore ai denti. Ti basterà masticare un ciuffetto più volte al giorno: è anche un ottimo rimedio contro l'alito cattivo

**Tè nero** - L'acido tannico contenuto nel tè nero ha proprietà analgesiche e antinfiammatorie che aiutano a calmare il mal di denti. Puoi preparare un ottimo rimedio naturale contro i disturbi orali immergendo una bustina di tè nero in acqua calda e lasciandola in infusione 5 minuti. La bustina va poi applicata sul dente che fa male, mentre il tè va bevuto per godere del suo potere analgesico.

**Chiodi di garofano** - Il mal di dente in estate può essere alleviato anche grazie all'eugenolo, una sostanza contenuta nei chiodi di garofano, utile a calmare il dolore. Applica un chiodo di garofano direttamente sul dente che duole e tienilo in bocca per alcuni minuti. Un secondo rimedio a base di questa spezia prevede l'aggiunta di 5 chiodi di garofano ad una dose di collutorio, utilizzare 3 volte al dì.

**Acqua ossigenata** - Quando il dolore ai denti è causato da un'infezione è spesso accompagnato da alito cattivo. Per risolvere temporaneamente il problema inumidisci un cotton fioc con acqua ossigenata e usalo per tamponare il dente. In alternativa, prepara un collutorio fai da te con una parte di acqua ossigenata e tre parti di acqua.

**Cipolla** - Le proprietà antibiotiche e antinfiammatorie del succo di cipolla sono utilissime contro le infiammazioni dentali. Applica direttamente un pezzo di cipolla sull'area interessata dal dolore, premendo lievemente per fare fuoriuscire il succo.

**Limone** - Questo frutto è un toccasana contro le infiammazioni grazie alle sue proprietà antisettiche, antinfiammatorie e astringenti. Puoi usarlo come rimedio per il mal di denti applicandolo direttamente sul dente interessato. In alternativa puoi fare degli sciacqui con succo di limone e sale



## FARMACI IN VALIGIA

I farmaci da viaggio sono indispensabili per evitare di rovinarci la vacanza, in particolare all'estero.

Oltre ai farmaci per chi soffre di patologie croniche (antipertensivi, antidiabetici, antianginosi, antiepilettici, ecc.) è necessario avere con sé alcuni farmaci per tutta la famiglia, che generalmente abbiamo a casa.

**Antipiretico** (per la febbre) es. Tachipirina o Brufen

**Analgesico** (per il dolore) es. Momendol o Oki

**Antinfiammatorio** (per l'infiammazione) es. Ketodol o Naprosyn

**Antidiarroico** es. Imodium o Dissenten

**Antibiotico** (richiede ricetta medica) es. Augmentin o Klacid

**Antistaminico** (per allergie) es. Zirtec o Polaramin

**Contro la chinetosi** (mal d'auto, aereo) es. cerotti o braccialetti

**Crema antiscottature** es. Foille

**Pomata per ematomi e distorsioni** es. Dicloream o Ematonil

**Termometro e Kit da pronto soccorso** con cerotti, disinfettante e garze per una piccola medicazione.

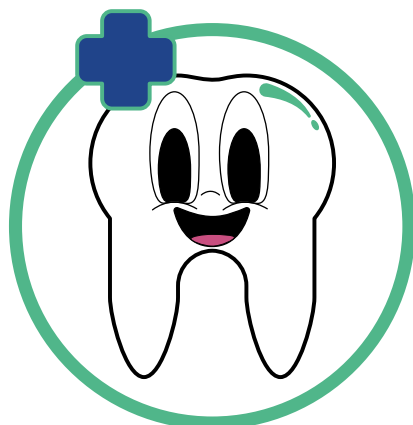
Alcuni antidolorifici, soprattutto l'ibuprofene, sono particolarmente indicati per tenere sotto controllo il male al dente. Ricorda che questi farmaci agiscono solo sul sintomo doloroso e non risolvono in alcun modo la carie o l'infiammazione.

**Quando ritorni dalla vacanza chiamaci  
per una visita al (0438 22290)**



Centro  
Dentale  
Estetico

*Dir. San. Donadon dr. Marco*



## CONTATTI

-  + 39 0438 22290
-  [segreteria@centrodentaleestetico.it](mailto:segreteria@centrodentaleestetico.it)
-  [www.centrodentaleestetico.it](http://www.centrodentaleestetico.it)
-  **Via Papa Giovanni XXIII 30, 31015  
Conegliano (TV)**