

Igiene dentale e della bocca



La sclerodermia non
prenderà il mio sorriso !

Contenuti

Igiene dentale e della bocca

Problemi legati alla sclerodermia:

- Restringimento della bocca (microstomia)
- Bocca secca (xerostomia)
- Malattie gengivali
- Effetti dei farmaci sulla salute orale e dentale
- Dolori nella masticazione
- Protesi e impianti dentali

Consigli per il mantenimento di una buona igiene orale e dentale

@ sclerodermie.ch

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta in alcuna forma senza il permesso scritto del detentore del copyright (compresa la fotocopia o la memorizzazione su qualsiasi supporto elettronico, né temporaneo né accidentale, né per usi diversi da questa pubblicazione). Le richieste di autorizzazione per riprodurre questa pubblicazione devono essere indirizzate al titolare del copyright.

Igiene dentale e della bocca

In generale

Nelle persone affette da sclerodermia possono verificarsi, già in giovane età, diversi problemi ai denti o al tessuto parodontale.

Da un lato, i cambiamenti fisici (ad esempio, il restringimento della bocca o la mancanza di saliva) portano a problemi con i denti e con il tessuto parodontale. D'altra parte, a causa di questi cambiamenti fisici, si ha un'enorme difficoltà a poter mantenere una buona igiene orale.

Inoltre, i problemi di destrezza con le mani possono influenzare anche la cura dentale.

Oltre a carie o gengiviti, possono verificarsi cambiamenti della mandibola o delle articolazioni temporo-mandibolari, che si evidenziano tramite dolori.

È stato anche scoperto che nei soggetti affetti da sclerodermia esiste un divario parodontale esteso, anche senza malattia parodontale, ciò può contribuire alla diagnosi precoce della sclerodermia.

Problemi legati alla sclerodermia

Restringimento della bocca (microstomia)

Molto spesso si osserva il restringimento della bocca dovuto ad un restringimento della pelle del viso e delle labbra. Questo può ostacolare la pratica della cura orale. Pertanto, può diventare difficile lavarsi i denti, passare gli spazzolini interdentali o il filo interdentale. Un restringimento orizzontale o verticale della bocca può influenzare anche il linguaggio o l'assunzione di cibi.

La pulizia dentale e l'eliminazione del tartaro, eseguite da un dentista o da un igienista, possono essere fastidiose e il trattamento di denti malati, può in alcune circostanze, essere impraticabile.

Consigli in caso di microstomia:

Logopedia: Se il linguaggio è compromesso, con l'aiuto di professionisti è possibile allenarsi nel parlare, nell'ingoiare, ecc.

Visita dal dentista: Prima di ogni visita dal dentista dovete lubrificare bene le labbra in modo che non si screpolino.

Domandate al vostro dentista di utilizzare attrezzature dentali per bambini. Questi strumenti sono progettati specificamente per aperture della bocca più piccole.

Esercizi giornalieri: Per aprire la bocca il più possibile e per mantenerla correttamente aperta a lungo durante una visita dal dentista, la pratica quotidiana dell'apertura e della chiusura della bocca per il tessuto connettivo è molto utile.

Prima di ogni esercizio si consiglia di lubrificare bene le labbra e gli angoli della bocca. Ci sono molti esercizi che possono essere fatti a casa per mantenere o addirittura migliorare la funzione orale (parlare, cantare, masticare, deglutire). Fate gli esercizi di fronte ad uno specchio in modo che possiate osservarvi e, se necessario, correggervi. In caso di forti dolori gli esercizi non vanno eseguiti.

Fatevi mostrare esercizi individualmente importanti per voi da ergoterapisti, fisioterapisti o logopedisti.

Alcuni esercizi utili sono per esempio :

- Fare facciette, corrugare le sopracciglia, fare le grinze con la fronte
- Chiudere / aprire gli occhi, tirare le sopracciglia verso l'alto
- Tirare fuori la lingua – allungarla in tutte le direzioni
- Gonfiare le guance e far passare l'aria da un lato all'altro
- Appuntire la bocca (fischiare), quindi sogghignare largamente
- Premere saldamente le labbra, poi aprire la bocca largamente
- Massaggiare delicatamente le labbra dentro e fuori (eventualmente con uno spazzolino elettrico)
- Leggere a voce alta un giornale
- Cantare a voce alta, in qualsiasi occasione possibile (è un esercizio molto utile anche per i polmoni)

Bocca secca (xerostomia)

La sclerodermia può provocare una secchezza significativa della bocca. A causa della sclerosi del tessuto connettivo delle ghiandole salivari grandi e piccole, la secrezione salivare diminuisce (scialopenia). Se, e quanto è secca la bocca, può essere misurato in modo relativamente facile. Allo stesso modo può essere misurata la composizione della saliva. La saliva svolge un ruolo molto importante in bocca, poiché è coinvolta nella protezione della cavità orale. Contiene varie sostanze in grado di controllare la flora batterica, permette la deglutizione e assicura l'ingestione di cibo per facilitarne la digestione. La produzione di saliva ridotta o assente, può favorire lo sviluppo della carie, delle malattie parodontali, l'alitosi, le infezioni, i denti si possono attaccare alle labbra o la lingua si attacca al palato provocando una sensazione di bruciore in bocca.

Consigli per la xerostomia

In caso di bocca asciutta, è possibile utilizzare vari metodi per attenuarne gli effetti. Si può utilizzare la saliva artificiale (disponibile in farmacia), può essere utile l'uso di scialagoga (principio attivo) per stimolare la secrezione salivare. Sono d'aiuto anche le caramelle senza zucchero, le gomme da masticare e gli alimenti che stimolano la salivazione. La nicotina va evitata, l'alcool ridotto, va invece aumentato l'apporto di liquidi. Gli esercizi regolari di masticazione migliorano in modo dimostrabile la salivazione. Sono utili anche i risciacqui della cavità orale usando dell'olio. Se un farmaco provoca secchezza in bocca, parlatene con il medico in modo che possa passare ad uno non xerogenico. Un leggero massaggio del viso, dei muscoli masticatori e della mascella inferiore ha un effetto leggermente stimolante e contribuisce al benessere. Inoltre, si dovrebbe controllare la respirazione ed evitare la respirazione cronica dalla bocca per prevenire un'ulteriore disidratazione.

Malattie gengivali (gengivite e parodontologia)

La sclerodermia può essere dannosa per le gengive e il parodonto a causa dei sintomi sopra descritti. Anche i farmaci possono influenzare la densità ossea e l'infiammazione della mucosa orale. Il risultato è una gengivite, un'infiammazione (batterica) delle gengive e/o una parodontite, un'infiammazione (batterica) del parodonto. Al fine di rilevare una malattia gengivale in una fase precoce, l'indice di screening parodontale (esami gengivali con una sonda speciale) e una regolare pulizia professionale dei denti devono essere eseguiti regolarmente durante la visita dal dentista.

Consigli in caso di gengivite o parodontite

Una buona igiene orale e dentale è essenziale per ridurre al minimo le infiammazioni della bocca.

Spazzolini: Non devono essere costosi – devono essere buoni e adatti.

- Gli spazzolini manuali ed elettrici hanno un'efficacia simile.
- Spazzolini elettrici e spazzolini per bambini hanno le teste più piccole.
- Gli spazzolini elettrici sono più facili da usare in caso di disfunzioni della mano.
- Le setole dovrebbero essere di dimensioni diverse (è meglio per gli spazi interdentali).
- Le setole troppo dure o affilate possono ferire le gengive.

Filo interdentale, bastoncini interdentali: per pulire gli spazi interdentali, dove non è possibile arrivare con lo spazzolino, i piccoli strumenti sono di grande aiuto. Tuttavia richiedono una certa abilità, che può essere mostrata dai professionisti. Può essere d'aiuto rinforzare il manico dello spazzolino per afferrarlo meglio. I bastoncini interdentali sono disponibili con diversi punti di forza: la consultazione è importante per sapere quale tipo e quali dimensioni sono adatte per i denti.

Tecniche di pulizia: con la tecnica sbagliata si può danneggiare sia i denti che le gengive. Se necessario chiedete suggerimenti durante la prossima pulizia dentale professionale.

- Spazzolare sufficientemente a lungo (5 minuti) dopo ogni pasto.
- Dopo frutta / cibi e bevande acide (per es. vino, succhi di frutta), attendere 30 prima di pulirsi i denti, poiché lo smalto dei denti viene attaccato (la gomma da masticare aumenta la salivazione e può neutralizzare l'acidità).
- Lasciarsi mostrare la miglior tecnica di pulizia

Dentifrici, colluttori, gel, fluoro:

- Il dentifricio deve essere scelto individualmente (tartaro, allergie, ecc.)
- Il fluoro oggi fa parte della profilassi standard. La carie può essere ridotta con un dentifricio contenente fluoro. Inoltre ci sono colluttori contenenti fluoro, vernici al fluoro e gel fluorurato, che viene applicato per mezzo di docce per fluorizzazione.
- Informatevi presso il vostro dentista qual' è il metodo migliore per voi.
- I colluttori sono disponibili per vari problemi, come ad esempio la protezione contro i funghi (mughetto orale), gengiviti o lesioni dopo un intervento chirurgico; alcuni pubblicizzano la riduzione della placca. Chiedete al vostro dentista se è meglio per voi utilizzare un collutorio con/senza alcool, bicarbonato, ecc. (il collutorio Curasept non scolorisce i denti).
- I colluttori possono essere un utile complemento alla cura dentale per problemi di apertura della bocca e funzionalità della mano limitata. Ma non sono un sostituto per una cura dentale approfondita.

Effetti dei farmaci sulla salute orale e dentale

Vivere con la sclerodermia comporta spesso l'assunzione di diversi farmaci. Tuttavia alcuni farmaci possono avere effetti collaterali indesiderati sulla salute orale e dentale come secchezza delle fauci, alterazione dei gusti (disgeusia), piaghe, infezioni orali e maxillo-facciali. Alcuni farmaci per l'osteoporosi, i cosiddetti bisfosfonati, possono portare a ulteriori problemi con infiammazioni o infezioni alla mascella. Pertanto, dovrete avvisare il vostro dentista sui farmaci che assumete.

Suggerimenti sugli effetti dei farmaci

Chiedete al vostro medico o al dentista quali effetti collaterali possono essere associati ai farmaci che assumete. Nella maggior parte dei casi non sarete in grado di evitarli, ma a volte è possibile attenuare i loro effetti negativi sulla vostra salute. Se avete altre opzioni tra cui scegliere, dovrete preferire quelle che hanno il minor impatto sulla vostra salute orale e dentale.

Dolori nella masticazione - sindrome del dolore miofasciale

La sclerodermia può interferire con la normale funzione dell'articolazione temporo-mandibolare a causa della costrizione e dell'indurimento della pelle del viso e del collo, dei muscoli e dei legamenti. Questi dolori possono essere estremamente spiacevoli. Allo stesso modo, a causa di infiammazioni o cambiamenti degenerativi delle articolazioni della mandibola, possono svilupparsi : disfunzioni cranio-mandibolari (CMD), una errata regolazione delle funzioni muscolari o delle articolazioni temporo-mandibolari.

Il dolore nell'articolazione temporo-mandibolare e nei muscoli masticatori può anche essere causato da un morso non corretto, da uno sfavorevole allineamento dei denti, ma anche da un digrignamento o un serraggio dei denti.

Suggerimenti per i dolori nell'articolazione temporo-mandibolare e nei muscoli masticatori

Assumete cibi morbidi. Cercate di aprire la bocca il più spesso possibile e fate gli esercizi di masticazione regolarmente. Muovete l'articolazione temporo-mandibolare non solo verticalmente ma anche lateralmente. In caso di forte dolore chiedete al medico o al fisioterapista dove si trova il vostro limite terapeutico individuale.

Massaggiare regolarmente i muscoli masticatori (combinare il mettersi la crema in viso con un leggero massaggio) e, se necessario, andare da un terapeuta specializzato in disfunzioni cranio-mandibolari (CMD).

Spesso si può avvertire un triggerpoint nell'area della guancia, che può essere anestetizzato dal medico in caso di forte dolore.

Protesi e impianti dentali

Qualsiasi buon dentista cercherà di mantenere i denti del suo paziente il più a lungo possibile. Tuttavia a volte questo non è possibile ed è necessario dover mettere corone, ponti, protesi parziali o totali. Le cause della perdita dei denti nella sclerodermia variano, dall'infiammazione cronica, alla mancanza di spazio dei denti nella mandibola a causa di una ridotta cavità orale.

Suggerimenti per la protesi

Per garantire l'utilizzo ottimale del cibo e la funzione di masticazione, dovrebbero essere disponibili cinque denti (propri e/o di ricambio) per quadrante di masticazione. Per poter utilizzare una protesi totale, l'apertura orizzontale della bocca non dovrebbe essere inferiore a 60 mm. Se la bocca non può essere aperta in modo sufficientemente largo per i normali vassoi delle impronte, è possibile ricorrere a vassoi pieghevoli o divisibili. Se il proprio dentista non ha esperienza con questi casi, è possibile andare in centri dentistici specializzati. Al posto di una protesi totale si può, specialmente in caso di mucose secche e apertura della bocca ridotta, prendere in considerazione un impianto dentale.

I servizi di implantologia non sono prese a carico delle casse malati, a meno che non vi siano rare eccezioni stabilite dalle autorità federali (es. xerostomia estrema permanente). Il dentista curante specializzato in implantologia dovrebbe quindi presentare una domanda alla cassa. Con l'aiuto di impianti dentali possono essere inseriti in modo delicato sulla mucosa, impianti fissi, protesi rimovibili parziali o totali. Un buona protesi o impianto è utile ad evitare una malnutrizione, che spesso è comune nella sclerodermia a causa dei problemi di nutrizione e masticazione.

Consigli per il mantenimento di buona igiene orale e dentale

- Informate il vostro dentista e l'igienista dentale che siete affetti da sclerodermia. Spiegategli cos'è la sclerodermia, quanto ne siete colpiti e soprattutto quanto è colpita la vostra bocca.
- Una buona comunicazione con il team dello studio dentistico migliora la vostra situazione.
- Stabilite gli appuntamenti per la rimozione del tartaro e la pulizia dentale, se necessario, ogni 3-6 mesi, (più brevi sono gli intervalli, meno tempo sarà necessario per il trattamento). Assicuratevi di fissare gli appuntamenti in un giorno, orario e momento che è comodo e favorevole per voi.
- Mantenete le vostre labbra ben lubrificate e chiedete di fare delle pause durante il trattamento, in modo da rilassare la vostre mascelle.
(non utilizzate Labello o altro, perché con il tempo secca le labbra).
- Secondo un dentista la Crema PureLan (utilizzata per lenire i capezzoli) è ideale per ferite e labbra secche.
- Chiedete al vostro dentista, se possibile, di usare attrezzature dentali per bambini.
- La protesi dentaria flessibile su due supporti è ideale per un'apertura della bocca stretta, richiede però una buona manualità.
- Per la cura della protesi dentale non è sufficiente la pulizia con le pastiglie effervescenti. La protesi dovrebbe essere tolta e spazzolata due volte al giorno. Anche piccoli depositi sulla protesi possono irritare le gengive e modificare l'altezza del morso
- Una buona condizione dei denti, una protesi o impianto dentale possono aiutare a migliorare la nutrizione.

Fonti:

Questo foglio informativo si basa sugli opuscoli:

- Associazione Svizzera della Sclerodermia (ScleroneWS Nr. 11 – Giugno 2016)
- Sklerodermie Selbsthilfe e.V. (Grünes Heft Nr. III/2007 – Rapporto dello Sklerodermie-Forum Bochum con il Dr. Peter Dirsch [Uni Witten Herdecke, Clinica dentale], e Grünes Heft Nr. I/2016 – Rapporto di un evento con il Prof. Dr. Joachim Jackowski [Uni Witten-Herdecke, Clinica dentale]).

Consulenza: Dr. Yasmin Largiadèr, München



Indirizzo

sclerodermie.ch
3000 Bern

www.sclerodermie.ch - info@sclerodermie.ch

Conto corrente postale 12-864923-6 CHF

FR	024 472 32 64
DE	077 406 09 58
IT	079 857 56 58

Editore sclerodermie.ch

Stampa ch-print, Cully

Pubblicazione Gennaio 2019

Foto www.sclerodermaframed.com

**Con la gentile autorizzazione della signora Emma Margarete Reil,
e.V. Deutschland**