



Mantieni sana la tua bocca

**Pochi accorgimenti per proteggere
denti e gengive**

Consigli di igiene orale

Donne in gravidanza

- La gravidanza può aumentare il rischio di problemi di salute orale. Prenditi particolare cura di denti e gengive durante questo periodo.
- Il trattamento odontoiatrico (ad esempio, i raggi X o l'anestesia locale) è sicuro durante la gravidanza. Informa il tuo dentista durante la visita se sei incinta.
- I germi del cavo orale che causano la carie possono essere trasmessi al neonato attraverso la saliva. Cura la carie prima della nascita del bambino.

Genitori e operatori di assistenza

- Inizia a spazzolare i denti del bambino con uno spazzolino a setole morbide non appena compare il primo dente. Usa una piccola quantità di dentifricio al fluoro.
- Inizia visite dentistiche regolari alla comparsa del primo dente e non oltre il primo anno di età.
- Chiedi al dentista del bambino informazioni sulla vernice al fluoro e sui sigillanti dentali da usare come trattamenti che aiutano a fermare la carie.

Adulti in età avanzata

- Gli adulti dai 65 anni in su sono a maggior rischio di malattie della bocca, quali infezioni, carie delle radici dentali, perdita di denti e tumore del cavo orale.
- La secchezza delle fauci, spesso causata da alcuni farmaci o da problemi di salute orale, può determinare carie o difficoltà nell'alimentazione. Bevi spesso acqua e spazzola con dentifricio al fluoro.
- Se porti una protesi dentaria, togtila e puliscila dopo i pasti e prima di andare a dormire.

Cura la salute di denti e gengive.

- La salute orale presuppone il mantenimento di una bocca sana, importante anche per garantire la salute dell'intero organismo.
- Le malattie gengivali e la carie sono problemi comuni di salute orale. Se non trattate, possono causare dolore, infezioni, perdita di denti e difficoltà nell'alimentazione e nel linguaggio.
- Puoi prevenire molti problemi di salute orale praticando un'adeguata igiene orale, con l'uso regolare di spazzolino e filo interdentale.

Cosa sono i disturbi gengivali?

- I disturbi gengivali sono dovuti a infezioni delle gengive che si gonfiano e si arrossano. Possono causare la perdita dei denti e altri problemi di salute.
- **Tra i fattori di rischio** dei disturbi gengivali vi sono l'uso non regolare di spazzolino e filo interdentale, il fumo o la presenza di patologie come il diabete.

Quali sono i sintomi dei disturbi gengivali?

- Gengive arrossate, gonfie o sensibili
- Sanguinamento quando usi lo spazzolino o il filo interdentale o mentre mangi
- Dolore mentre mastichi e sensibilità al freddo
- Allentamento di denti o distacco di gengive dai denti
- Alito cattivo o sapore fastidioso che non va via



Cos'è la carie?

- La carie è un danno causato da batteri che corrodono i denti. Con il tempo, può causare la formazione di cavità nei denti.
- **Tra i fattori di rischio** della carie vi sono l'uso non regolare di spazzolino e filo interdentale, il consumo di cibi o bevande ad alto contenuto di zucchero o amido o il consumo di numerosi spuntini durante il giorno.

Quali sono i sintomi della carie?

- Macchie sui denti
- Mal di denti
- Dolore quando mordi, mastichi, mangi o consumi bevande dolci, calde o fredde
- Denti incrinati o rotti



Pochi accorgimenti per migliorare l'igiene orale

- **Usa lo spazzolino almeno due volte al giorno, anche prima di andare a dormire.** Usa un dentifricio al fluoro e uno spazzolino a setole morbide. Usa un collutorio se raccomandato dal dentista.
- **Usa il filo interdentale ogni giorno.** Gli spazi tra i denti e sotto le gengive non possono essere raggiunti con lo spazzolino.
- **Mangia alimenti sani.** Limita gli spuntini fuori dai pasti e i cibi ad alto contenuto di zucchero o di amido, come bibite, biscotti o caramelle. Visita [choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov) per alcuni consigli per un'alimentazione sana.
- **Bevi acqua di rubinetto.** Il fluoro presente nell'acqua di rubinetto della Città di New York aiuta a rafforzare i denti.
- **Non fumare.** Il fumo aumenta notevolmente il rischio di disturbi gengivali e tumore del cavo orale. Visita [nysmokefree.com](https://www.nysmokefree.com) o chiama il numero 866-697-8487 per richiedere un kit omaggio e consultare un assistente per smettere di fumare.
- **Limita il consumo di alcol.** Un consumo eccessivo di alcol aumenta il rischio di disturbi del cavo orofaringeo, compreso il tumore. Se hai bisogno di supporto per limitare il consumo di alcol, chiama il **311** o NYC Well al numero 888-692-9355.
- **Conosci i tuoi fattori di rischio.** Le tue abitudini, condizioni di salute, età e anamnesi familiare possono aumentare il rischio di disturbi dentali. Consulta regolarmente il tuo operatore sanitario ed esamina insieme al dentista i possibili rischi e le cure particolari di cui potresti avere bisogno.
- **Fatti visitare dal dentista.** Le visite dentistiche regolari (almeno una volta all'anno) aiutano a individuare i problemi in anticipo, quando sono più facili da trattare.

Informazioni sull'assicurazione

Le cure odontoiatriche sono coperte da Medicaid e dal piano assicurativo per l'infanzia Child Health Plus, a prescindere dallo status di immigrazione.

Per ulteriori informazioni sulla sottoscrizione di un'assicurazione sanitaria, visita nyc.gov/health/healthcoverage. Per trovare un fornitore del servizio odontoiatrico a basso costo, chiama il **311** o visita nyc.gov/health/teeth.

Per informazioni sulla salute orale,
visita nyc.gov/health/teeth.

