

TopSalute

IL GIORNALE DELLA PREVENZIONE

SPECIALE DOSSIER
SOVRAPPESO

>>>> **Non è colpa dell'alimentazione**
10 SPECIALISTI
ti offrono la loro diagnosi

Soffri di vertigini?
Scopri perché e come guarire

DENTI SANI E BELLISSIMI

Laser, omeopatia, sbiancanti:
tutte le novità per il tuo sorriso

VISO E DÉCOLLETÉ
Dalla Francia le tecniche soft
che agiscono come un lifting

in 7 giorni

SGONFIATI
dalla vita in giù

IN ESCLUSIVA
il kit beauty
GAMBE LEGGERE
Gel freddo
più
Pomata Venex
di Erboristeria Magentina

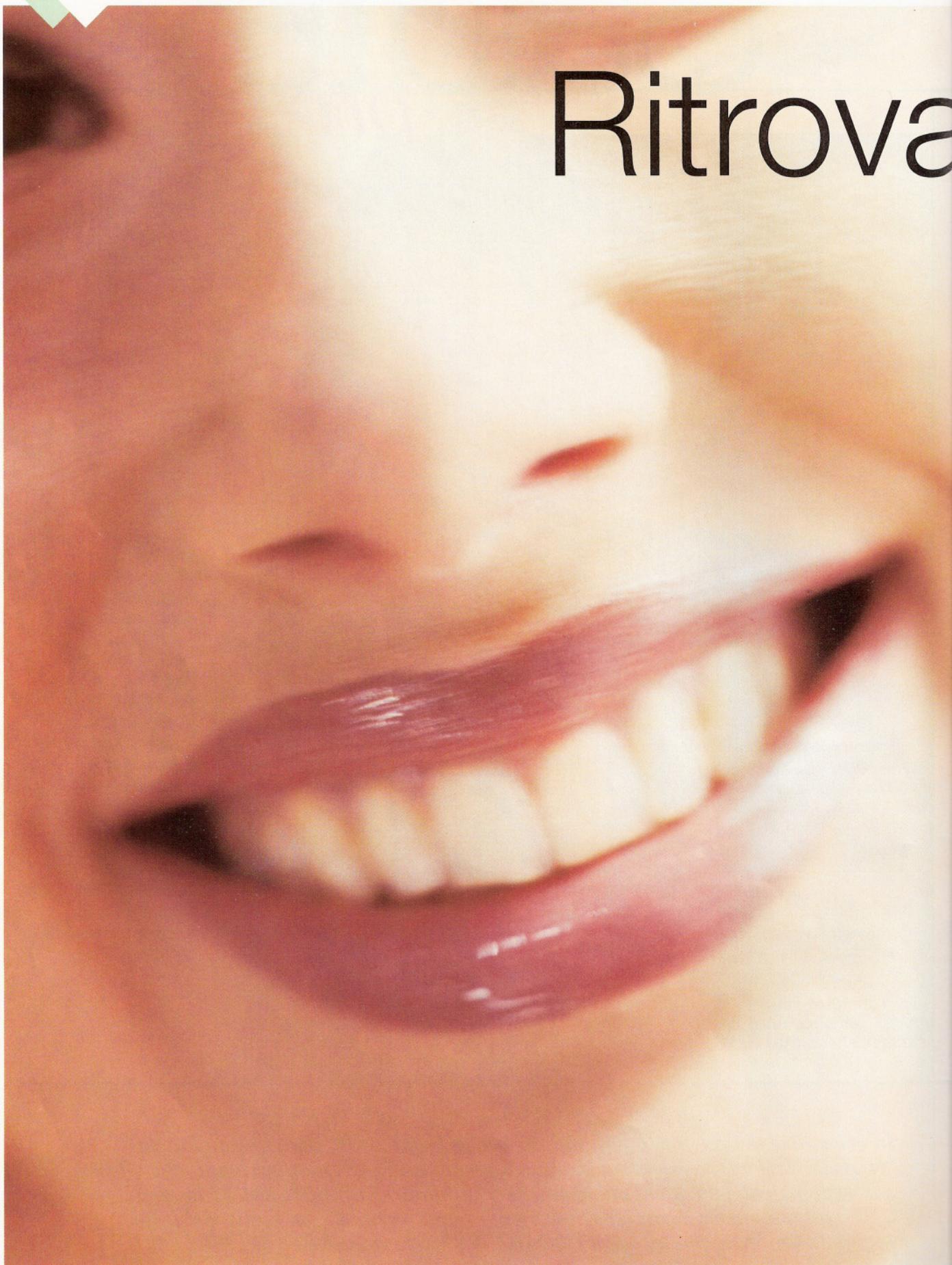
psicotest
CHE TIPO
DI AMICA
SEI?

Guida pratica
I segreti
delle migliori
beauty farm
italiane



Spedizione in a.p. - 70% - Filiale di Milano

Ritrova

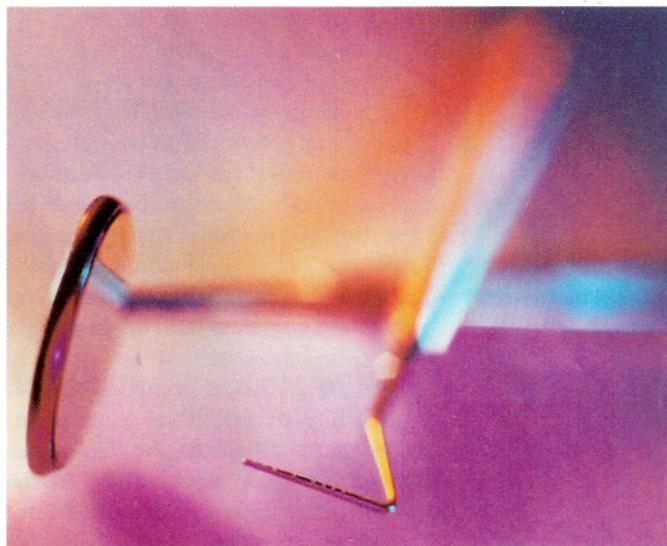


Laser, omeopatia, gel sbiancanti

un sorriso perfetto

Le cure più nuove sono indolori, efficaci e rapide. Così il dentista non fa più paura. E ora negli ospedali pubblici è arrivata l'odontoiatria omeopatica. Ecco tutte le novità per una bocca sana e denti bianchissimi.

Gli italiani, in media, vanno dal dentista per un controllo preventivo una volta ogni due anni. Poco, troppo poco. A frenare, ovviamente è la paura. Per qualcuno il dentista è una fobia. Eppure, per avere una bocca sana non è più necessario soffrire. La tecnologia laser ci libera dall'incubo del trapano. Le cure più nuove ci offrono una risposta efficace per ogni problema. E ora l'omeopatia è approdata anche negli ospedali pubblici. All'Istituto Stomatologico di Milano, da sempre noto per la ricerca e la cura delle malattie del cavo orale, sono stati infatti appena inaugurati due reparti modernissimi, che propongono cure omeopatiche e laser. «Abbiamo voluto creare un sistema di terapia odontoiatrica che fosse contemporaneamente a prova di effetti tossici, a livello sia di materiali sia di cure, e molto efficace grazie alle moderne tecnologie», spiega il dottor Piero Nobili, odontoiatra e Responsabile del reparto di Odontoiatria Biologica dello Stomatologico. Ma vediamo in dettaglio le novità che miglioreranno il nostro sorriso.



Cure dolci e terapia laser: duo vincente contro carie e gengiviti

Sedersi sulla poltrona del dentista, in attesa del temuto ronzio del trapano, sarà un ricordo del passato. Succederà quando tutti i dentisti lavoreranno con il laser, questa luce dolce ma potente, che permette di curare le carie senza soffrire. Ma già adesso reparti d'avanguardia, come quello dello Stomatologico di Milano, hanno in dotazione questo strumento. «Con una tecnica laser particolare, che agisce chimicamente, si induce l'analgesia», precisa il dottor Rolando Crippa, Specialista in chirurgia maxillo-facciale e Responsabile allo Stomatologico del reparto di Patologia orale e Laserterapia. «Poi si utilizza lo stesso laser per rimuovere la carie. Il vantaggio, rispetto

al trapano, è dato dal fatto che il laser mira in modo selettivo al tessuto malato e lascia una cavità completamente sterile. In questo modo insomma curare la maggior parte delle carie - quelle molto profonde richiedono in genere ancora l'intervento con anestetico locale - risulta più semplice e molto meno doloroso».

Nelle tasche gengivali

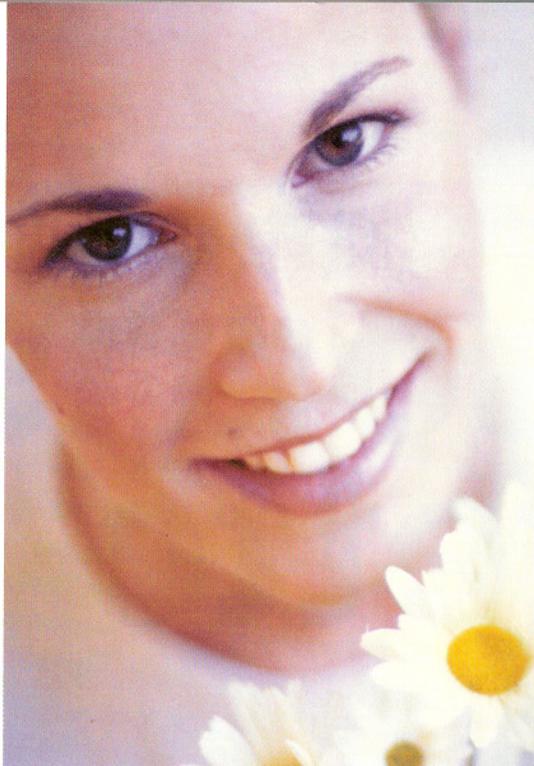
L'accoppiata laser e omeopatia si rivela vincente nel trattamento di gengiviti e paradontiti. «Il laser è molto efficace nella cura delle cosiddette tasche gengivali, cioè quegli spazi tra dente e gengive in cui si insinuano i batteri con il rischio di infezioni», spiega il dottor Crippa. «Con la sua azione ►

battericida il laser agisce sul tessuto infiammato e lo risana, promuovendo una veloce guarigione. Però si possono curare solo tasche di profondità non superiore ai 5-6 millimetri: negli altri casi è indicato il trattamento tradizionale, i cosiddetti lembi. «Una volta curate le gengive ecco entrare in gioco l'omeopatia», spiega il dottor Giorgio Ruschena parodontologo del reparto di Odontoiatria Biologica. «Prodotti specifici come *Parodontium compositum*, rimedi a base di arnica o calendula e gel di aloe da applicare localmente, accelerano il risanamento dei tessuti».

Al posto degli antibiotici

L'abuso di antibiotici è una delle malattie del nostro tempo, ma dal dentista però, si sa, è difficile evitarli, perché il timore di infezioni è grande. «Ma in molti casi se ne

può benissimo fare a meno, e sostituirli con terapie omeopatiche», osserva il dottor Piero Nobili. «Per esempio, nel nostro reparto evitiamo l'abuso di antibiotico, in seguito a interventi come gli impianti, le otturazioni, le resezioni gengivali, e ricorriamo invece ad arnica e ad altri prodotti omeopatici specifici per alleviare dolore e infiammazione. Senza contare poi il laser che, di per sé, ha un'ottima efficacia battericida».



Pronto soccorso naturale

Ecco alcuni rimedi di pronto soccorso consigliati dal dottor Roberto Lomonaco, odontoiatra milanese esperto in medicine naturali.

■ **Gengive arrossate:** fate degli sciacqui più volte al giorno con infuso di malva (5 g di foglie e fiori in 100 ml di acqua).

■ **Gengivite:** il rimedio naturale principe è la propoli: ha un'azione antibiotica su numerosi ceppi batterici, è un anestetico, un cicatrizzante e un antinfiammatorio.

Si utilizza diluendo 20 gocce in poca acqua. In alternativa (o in associazione) fare sciacqui con tintura madre di Calendula o di Sanguinaria canadensis (20 gocce diluite in acqua).

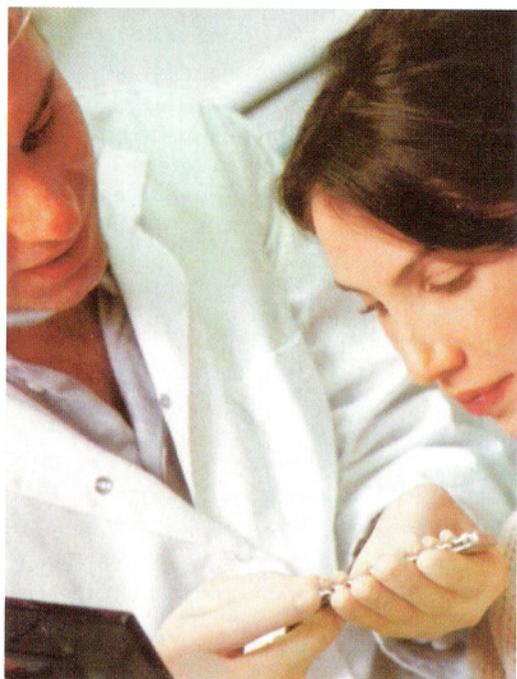
Consigliabile l'applicazione sulle gengive di uno strato di gel di aloe 1 o 2 volte al giorno, dopo l'igiene.

■ **Denti ipersensibili:** effettuate degli sciacqui, più volte al giorno, con calendula in tintura madre (20 gocce in un bicchiere d'acqua).

■ **Digrignamento da stress o bruxismo:** melissa, valeriana, passiflora e iperico in tintura madre, 10 gocce (in totale) diluite acqua da bere prima di andare a letto o nei momenti di stress intenso.

■ **Paura del dentista:** prima e dopo l'intervento Rescue Remedy 20 gocce: Dopo l'intervento 20 gocce di tintura madre di Arnica.

Ipersensibilità: lo spray verde



Un brivido doloroso o una fitta ogni volta che si beve o si mangia qualcosa di molto caldo o molto freddo: ecco i sintomi più tipici che segnalano una eccessiva sensibilità ai denti.

Di solito per curare questo disturbo, i dentisti usano lacche a base di composti chimici, che vengono «pennellate» sui denti e li rivestono, creando una sorta di velo che ne riduce la sensibilità. Ma che tendono, nel tempo, a consumarsi e quindi a scomparire. I dentisti omeopati usano, invece, uno speciale spray a base di arnica ed echinacea che riduce l'infiammazione e crea una barriera protettiva sui denti interessati, desensibilizzandoli.

È un trattamento che esegue la prima volta il dentista, ma poi

lo spray si può usare tutti i giorni a casa propria.

Se poi non bastasse l'odontoiatra dolce ha in serbo altri rimedi, incluso il laser se necessario, che desensibilizza i colletti dentari.

Otturazioni e protesi a prova di allergia

Il mercurio contenuto nelle amalgame per le otturazioni dentali è oggetto, ormai da tempo, di discussione tra gli specialisti perché sospettato di essere dannoso per la salute. Non esistono prove scientifiche ma il dubbio resta. Se assorbito, questo composto si può collocare in alcuni tessuti del corpo, con possibili danni soprattutto a livello del sistema nervoso. «Al di là dei rischi diretti di malattie, è accertato che il mercurio è un composto tossico e che, una volta introdotto nell'organismo, impiega molti anni a essere smaltito», spiega il dottor Nobili. All'Istituto Stomatologico milanese vengono impiegate solo amalgame senza mercurio. E per chi ha otturazioni fatte con questo metallo e vuole cambiarle con altre prive di mercurio, viene seguita una rigorosa procedura di «rimozione» e sostituzione, al fine di evitare ogni rischio di intossicazione. Per sicurezza, prima si esegue un test.

Se un ponte o una protesi vi provocano arrossamenti e altri fenomeni allergici o se, come già in-

dicato prima, temete gli effetti tossici di qualche vecchia otturazione in amalgama che avete in bocca, gli specialisti dello Stomatologico sono in grado di identificare il metallo colpevole.

Il test sui metalli a rischio

«Lo facciamo con la serie dei test Melisa (Memory Lymphocyte Immuno Stimulation Assay), che possono diagnosticare, con un semplice prelievo di sangue, l'allergia nei confronti dei metalli, dal mercurio delle amalgame fino al nickel dei ponti», spiega Nobili. «Senza contare che l'insieme di metalli presenti in bocca può creare il fenomeno del "galvanismo", vale a dire la presenza di correnti elettriche che si sviluppano con l'acidità salivare inducendo fenomeni di corrosione sui metalli». Una volta individuato il problema - e lo Stomatologico è uno dei pochi centri italiani dotati della possibilità di eseguire questi nuovi test - si sostituiscono amalgame e altri metalli con resine composite». Per una bocca «metal free».

Sei a rischio di carie? Ecco il test

Un nuovo test per prevedere se si è a rischio di carie. Messo a punto dal Dipartimento di Cariologia dell'Università svedese di Malmo, può essere ora usato dai dentisti di tutto il mondo (per informazioni: www.db.od.mah.se). Il kit diagnostico individua nella saliva la presenza di batteri, come lo streptococcus mutans e il lactobacillus salivarius che producono sostanze acide capaci di distruggere lo smalto dei denti. Ma non è tutto. «Valuta anche il numero di otturazioni e protesi, le estrazioni subite a causa della carie, eventuali malattie - come il diabete - che possono predisporre alla carie, la capacità della saliva di contrastare i batteri, l'uso di sistemi protettivi» spiega Giancarlo Barbon, specialista di odontoiatria dell'Ospedale San Gerardo di Monza e Sant'Anna di Como, «Tutti i valori ottenuti vengono poi inseriti in un programma computerizzato che consente al medico una diagnosi del rischio individuale di sviluppare una carie. E suggerire le opportune cure preventive».

4 formule naturali

■ **Isomar Blu** (Eurialia). Dentifricio naturale con acqua del Mediterraneo e fluoro, ideale anche in caso di irritazioni del cavo orale. 75 ml, 5,90 euro

■ **Homéodent 2** (Boiron). Studiata per chi si cura con l'omeopatia, questa linea di dentifrici hanno formula bifluorata alle piante. 75 ml, 5,40 euro



■ **Desi Spray (Guna)**. È un mix omeopatico efficace contro le infiammazioni alle gengive, le parodontiti, i denti sensibili. 50 ml, 10 euro

■ **Aloves Collutorio (Recordati)**. A base di Aloe Vera, è indicato in tutti i casi di irritazioni del cavo orale e anche in presenza di afte. 120 ml, 8,20 euro.





Bianchissimi in 30 secondi

Le star di cinema e tivù hanno fatto scuola e oggi un sorriso candido, se non abbagliante, è nei desideri di molti. Le aziende hanno raccolto la sfida e oggi sono diversi i metodi di sbiancamento. Tutti o quasi si basano sull'azione dei perossidi, sostanze che, una volta penetrate nel dente, ossidano i pigmenti scuri. Fino a poco tempo si usavano mascherine riempite di gel da tenere da una notte fino a una settimana, con il rischio di infiammazioni gengivali. «Se lasciati a lungo a contatto dei denti, i perossidi possono ingenerare ipersensibilità dentale e bruciare alle gengive», spiega il dottor Piero Nobili. «Una buona soluzione è lo sbiancamento con il laser, dove il gel

sbiancante resta solo da 30 secondi a un minuto sul dente, perché viene attivato rapidamente dall'impulso luminoso: l'azione "candeggio" è immediata e senza rischi».

Trattamenti fai da te

Oggi lo «sbiancamento» si fa anche a casa con kit composti da gel più strisce da applicare sui denti una o più volte al giorno. I dentisti avvertono: se usati male, danneggiano le gengive e sui denti «finti» possono dare colorazione a macchia di leopardo. In vendita ci sono anche paste sbiancanti, dentifrici che contengono prodotti chimici e naturali in grado di attenuare le macchie. Meglio usarle una volta sola al giorno.

BIANCHI IN MODO NATURALE

Rimuove le macchie e ne previene la formazione: **Original White** è il nuovo dentifricio di Gum che restituisce candore ai denti senza danneggiare smalto o gengive. Contiene silice, fluoro e speciali agenti antimacchia. 75 ml, 4,50 euro.



I cibi nemici e quelli amici

- Le caramelle, la marmellata, il miele e la cioccolata sono i cibi che più di tutti favoriscono la carie.
- Non esagerate con tè e caffè: ossano macchiare lo smalto.
- Le carote hanno una struttura fibrosa. Masticandole pulite i denti. Anche la mela ha lo stesso effetto, ma contiene fruttosio, uno zucchero che favorisce la carie.
- Gli agrumi, i peperoni, i pomodori e i kiwi grazie alla vitamina C proteggono le gengive.

Le regole d'oro della prevenzione

L'arma di seduzione numero uno, negli Usa, è una bocca illuminata da denti bianchissimi e perfetti. E qui non siamo da meno. Secondo la Doxa per il 97% degli italiani una bella dentatura aiuta nel rapporto con partner e amici, e nella professione. Un sorriso smagliante si conquista con svolgere un'igiene orale accurata e completa.

- 1 Colazione, pranzo e cena.** Gli appuntamenti fissi con il lavaggio dei denti sono tre. Ma aumentano se si fa uno spuntino. Utilizzate uno spazzolino con setole sintetiche e un dentifricio al fluoro. Lo spazzolamento per essere efficace deve durare due minuti. (in media, invece, si dedicano solo 46 secondi).
- 2 Completate** sciacquando la bocca con un collutorio non aggressivo, utilissimo per combattere la formazione della placca batterica e mantenere l'alito fresco.
- 3 Usate il filo interdentale**, o uno scovolino, per pulire gli spazi interdentali, almeno ogni sera: il 90% delle carie e dei problemi gengivali si sviluppano tra un dente e l'altro.

IL DENTIFRICO RIVOLUZIONARIO

Un solo prodotto per un'igiene orale efficace e completa: Mentadent C-Fresh con Collutorio è il primo dentifricio al fluoro in gel con un cuore blu che offre l'azione antibatterica di un collutorio. Frutto cinque anni di ricerche e approvato dall'Associazione Nazionale Dentisti Italiani, è un dentifricio innovativo, perché è piacevole da usare, protegge denti e gengive e regala una piacevole sensazione di freschezza. 75 ml, 2,35 euro

