

Starbene

MONDADORI - RODALE

OTTOBRE 2009
2,20 EURO
(IN ITALIA)

ti piaci e sei felice

Tieni a bada L'ORMONE DELLO STRESS

VIVI MEGLIO E TI AMMALI MENO:
8 SOLUZIONI EFFICACI SUBITO!

BEAUTY NOVITÀ

Trucco anti allergie

Fard e ombretti naturali al 100%
con le polveri minerali

**GRATIS
IN PALESTRA**
con Starbene e
Technogym ti rassodi
per 1 settimana
a pag. 139

PANINI OK

LE RICETTE SANE
E LIGHT PER LA TUA
PAUSA PRANZO

LA DIETA VEGGY + FORTE + MAGRA

Perdi 1 taglia e aumenti le difese immunitarie

Vertical fitness

L'ALLENAMENTO FACILE E SUPERTONICO
PER GAMBE E GLUTEI *a prova... di scale*

c 2009 McDonald's. I.P.

**DA McDONALD'S[®]
LA QUALITÀ
PARLA CHIARO.
WWW.PERSAPERNEDEPIU.INFO**

Ci piace, cucinare per voi. 



Bye bye ponte

«Forse è saltato perché è ammalato uno dei "monconi" a cui era ancorato, o perché si è sciolto il cemento che lo teneva fermo», spiega Piero Nobili, caporeparto di odontoiatria biologica dell'Istituto Stomatologico Italiano di Milano. «In attesa del dentista, prova a rimettere il ponte al suo posto, magari con della pasta per protesi (serve per le dentiere, la trovi in farmacia e nei super). Toglilo prima di andare a dormire».

È domenica e IL DENTISTA NON C'È!

A pensarci ti vengono i brividi... un dolore infernale e nessuno a cui chiedere aiuto. Tranquilla, ci siamo noi, con una miniguia di pronto intervento contro gli incidenti (guastafeste) a incisivi, molari & Co.



Si rompe il dente

Subisci un trauma: cadi di faccia o "picchi" contro un oggetto. Risultato: il dente si spezza. «Evita il ghiaccio (peggiora il dolore) e, se vuoi, prendi un antinfiammatorio (per es. a base di ketoprofene, ibuprofene, nimesulide)», spiega Gianfranco Aiello, presidente dell'Accademia di estetica dentale. «Domani il dentista riattaccherà il pezzo saltato che tu, intanto, devi mettere a mollo nel latte o in acqua e sale per evitare che si disidrati».

Salta l'otturazione

Mangiando una caramella ti viene via un'otturazione? È un classico. «Oltre a stare attenta a non masticare sopra il dente interessato, puoi fare un salto in farmacia per acquistare i medicamenti intradentali: in pasta o in batuffoli di ovatta, vanno messi nella cavità lasciata dall'otturazione», consiglia Gianfranco Aiello. «Come tappa-buchi d'emergenza puoi usare (ma soltanto per qualche ora) un pezzetto di chewingum senza zucchero ammorbidito».

Esplode la gengivite

Gonfie e arrossate, le tue gengive sono così doloranti che non riesci a pensare ad altro? «Forse le hai trascurate: una gengivite così non può esplodere all'improvviso, è preceduta da mesi di indolenzimento e piccoli sanguinamenti», afferma Francesca Lillo, igienista dentale. «In attesa del dentista, oltre agli antinfiammatori (leggi sopra), contro il fastidio può aiutarti l'amica (da 2 a 6 compresse al dì). Anche la salvia è utile: passa due foglie su gengive e denti, o masticale più volte al giorno».

La carie non ti dà tregua

Ogni tanto la "sentivi", ma ora il dolore è insopportabile. «La carie ha toccato il nervo, e solo l'odontoiatra può risolvere la situazione», chiarisce Piero Nobili, caporeparto di odontoiatria biologica dell'Istituto Stomatologico Italiano. «Se gli antidolorifici normali (leggi il box sulla rottura del dente) non bastano, l'unica è passare a quelli maggiori (per es. con ketorolac), che necessitano di ricetta medica», afferma Aiello. «Ricorda che il male peggiora intorno alle tre di notte, favorito dalla posizione coricata: dormi con più cuscini per tenere il capo sollevato e non assumere bevande e cibi freddi, che aumentano il dolore», spiega Nobili.



L'impianto si stacca

La vite, ormai integrata nell'osso, per fortuna, è rimasta al suo posto. Si è staccata, invece, la capsula e ora hai il moncone "nudo" in bocca. Cosa fare? «Puoi cercare temporaneamente di riposizionarla con della pasta per protesi (leggi il box sul ponte)», afferma Nobili. Vai al più presto dal dentista. Intanto mangia tranquillamente (meglio, però, non dalla parte dell'impianto), e poi sciacquatene bene con un collutorio disinfettante a base di clorexidina.

Illustrazioni: Laura Calceca, foto Istock(3)

CHIUSO
FINO A
LUNEDÌ

Prendi una botta

Scivoli, batti la bocca ed ecco che uno dei denti, pur non rompendosi, ti fa un gran male e dondola un po'. «Metti del ghiaccio e, se vuoi, prendi un antinfiammatorio», consiglia il dottor Nobili. «Tra i rimedi naturali, puoi ricorrere all'arnica (da 2 a 6 compresse al giorno)». Se il dente balla molto vai al Pronto soccorso. Se si muove appena, non masticarci sopra e fissa appena puoi un appuntamento dal dentista: anche se non ci sono danni apparenti, la botta può minacciare la vitalità del dente.

Si "fa vivo" un ascesso

Senti un dolore pulsante che ha come fulcro un "brufolino" sulla gengiva? Potrebbe trattarsi di un ascesso che segnala la presenza di un'infezione: il dentista ti farà una radiografia per confermare la diagnosi o ti prescriverà un antibiotico specifico. «Intanto tu, contro il dolore, appoggia sulla guancia una bottiglia appena tolta dal frigo o fai degli sciacqui con acqua fredda», spiega il dottor Nobili. Non basta? Puoi prendere un antinfiammatorio (leggi il box sulla rottura del dente). «Tra i rimedi omeopatici utili c'è *Phocus comp. Csm* (10 gocce 3 volte al giorno), che però non ha un effetto immediato». Un trucco "verde" in questi casi? Fai bollire in acqua una foglia di lattuga, lasciala intiepidire e poi appoggiala sulla gengiva: favorirà la maturazione dell'ascesso.