



**Katia Cappelletti**  
Igienista dentale  
Servizio Medico Dentario Regionale

# GLI ANZIANI e l'igiene orale

**L'igiene orale è una sana abitudine che non deve essere persa con il trascorrere degli anni. È importante garantire all'anziano tutto l'aiuto necessario per praticare correttamente le più comuni operazioni di cura dei denti o della protesi. A questo va affiancata una visita di controllo regolare presso il medico dentista di fiducia. Pochi, semplici accorgimenti quotidiani possono far sì che i nostri cari non perdano mai il sorriso.**

I dati anagrafici non lasciano spazio ad alcun dubbio: il numero di adulti di età superiore ai 70 anni continua ad aumentare e assistiamo quindi a un progressivo invecchiamento della nostra popolazione.

Nell'ambito delle sfide che ci aspettano per far fronte a questo cambiamento del tessuto sociale, la loro importanza la ricoprono certamente anche i medici dentisti e le igieniste dentali, che devono confrontarsi con i bisogni e la salute orale dei sempre più numerosi cittadini anziani.

L'80% degli ultra 70enni soffre di almeno due malattie croniche sistemiche e assume molti farmaci. Per questo motivo, le cure generali della persona prendono spesso il sopravvento sulle cure dentali, che vengono trascurate e a volte completamente dimenticate, con una serie di conseguenze per la salute e per i rapporti sociali.



**Per una bocca sana, sono sufficienti pochi minuti al giorno di cure, visite di controllo regolari dal medico dentista e sedute d'igiene professionali costanti.**

**In questa fase della vita si verificano molti e forti cambiamenti, talvolta anche psicologicamente rilevanti: nella bocca si perdono dei denti e si passa dalla dentatura naturale alle protesi; si diventa sempre meno autonomi nella gestione dell'igiene personale e di conseguenza la cura della propria bocca può venire meno.**

Alcune azioni che prima erano banali come cucinare, lavare e curare l'igiene personale ora diventano sempre più difficili o vengono dimenticate facilmente.

Per questo motivo i famigliari, gli infermieri o il personale ausiliario intervengono per supportare chi ne ha necessità, ma purtroppo spesso con scarsa preparazione in materia.

Gli anziani andrebbero aiutati e controllati nelle normali manovre di spazzolamento dei denti, perché la loro manualità non è più così fine come una volta e sovente non sono in grado di pulire le protesi da soli.

Tenere in mano correttamente lo spazzolino, fare movimenti efficaci e precisi diventa complicato; il calo della vista non permette l'accuratezza nella pulizia ed è proprio in questo momento che un aiuto esterno risulta di primaria importanza. Per capire le esigenze degli anziani è necessario avere una corretta preparazione. Tali competenze andrebbero matura-



te attraverso una specifica formazione professionale all'interno delle strutture ospedaliere e degli istituti per anziani presenti sul territorio, coinvolgendo anche quelle famiglie che decidono di occuparsi in prima persona delle cure dei propri cari.

Il personale infermieristico e ausiliario deve essere adeguatamente preparato per fornire le nozioni basilari che consentano una corretta cura dentale degli anziani, da utilizzare nella pratica quotidiana. I medici di famiglia, da parte loro, devono saper identificare le principali problematiche a livello del cavo orale e, di conseguenza, prescrivere ai pazienti un intervento mirato presso uno studio dentistico.



Una bocca con lesioni cariose e con protesi danneggiate non può certamente garantire una corretta masticazione dei cibi e, di conseguenza, può far insorgere delle problematiche a livello intestinale. Per questo motivo è importante che gli anziani muniti di protesi abbiano al loro fianco persone che si accorgano di queste situazioni e che li accompagnino dagli specialisti del settore per le cure del caso.

Una protesi con base incongrua può generare molti problemi nell'anziano che spesso fatica ad esprimersi e a trasmettere il proprio disagio. Lo stesso vale per le protesi parziali fratturate e usurate dal tempo.

Esistono diverse tipologie di protesi e ognuna richiede delle cure particolari e delle conoscenze specifiche per poter attuare anche le più semplici manovre d'igiene e garantire alla persona anziana un cavo orale sano e funzionale.

Non possiamo pensare di curare una patologia sistemica, spesso di natura gastro-intestinale, se all'anziano non vengono garantite le giuste manovre di profilassi e degli ausili protesici integri che permettono una giusta masticazione.

La digestione inizia nel cavo orale, ma spesso ci si dimentica di questo basilare principio. Di conseguenza, ci troviamo a curare pazienti anziani con denti non puliti in modo adeguato e protesi per nulla curate, con tutto quello che ne deriva.

## La salute parte dalla bocca

Una bocca trascurata può far insorgere carie e gengiviti, che provocano dolore e infezioni, facendo drasticamente peggiorare la qualità della vita: il dolore rende irritabili, non permette di mangiare e può compromettere la vita sociale, sommando altri problemi a quelli già esistenti.

**Denti sani e protesi curate permettono all'anziano di parlare in maniera comprensibile e di mantenere i contatti sociali, senza isolarsi e chiudersi in se stesso. Una corretta masticazione permette di assimilare in modo adeguato i nutrienti e le vitamine necessarie per la salute generale.**

Se l'anziano non necessita di ausili protesici perché ha ancora i suoi denti è importante garantirgli una corretta igiene orale affinché possa preservarli il più a lungo possibile. Così facendo si evita il passaggio al mondo delle protesi che spesso presenta anche una componente traumatica, con un abbassamento della qualità di vita.

## Alcuni consigli

Vediamo insieme come possiamo aiutare i nostri cari nell'igiene orale quotidiana.

Quando si effettuano queste operazioni, è importante indossare guanti monouso. Con uno spazzolino morbido e dentifricio fluorato, agire delicatamente su denti e gengive. In alternativa al dentifricio si può bagnare lo spazzolino con del collutorio a base di clorexidina.

L'utilizzo di uno spazzolino elettrico è di grande aiuto, come anche l'impiego di apposite impugnature che facilitano la presa dello spazzolino.

Se le gengive tendono a sanguinare e la situazione non migliora, si raccomanda di rivolgersi ad un medico dentista per risolvere in modo definitivo questi problemi, che sono spesso associati ad una condizione sistemica compromessa.

Le protesi rimovibili vanno tolte dal cavo orale e devono essere pulite con un apposito spazzolino e sapone liquido. In caso di placca tenace, si consiglia di metterle a mollo per mezz'ora in acqua e aceto alimentare (in parti uguali); spazzolare poi energicamente e sciacquare abbondantemente con acqua.

**È anche importante bere molto. Le persone anziane soffrono spesso di secchezza della bocca o bocca urente; bevendo si stimola la salivazione, la saliva protegge dall'acidità e quindi dalla carie e facilita la deglutizione.**

## L'importanza della prevenzione

Ricordate che per prevenire problemi a denti e gengive nell'anziano è importante effettuare, una volta all'anno, un controllo dal dentista o dall'igienista, per evitare di affrontare in seguito interventi urgenti di difficile gestione. Spesso queste persone non sono autonome negli spostamenti e frequenti sedute terapeutiche richiedono l'intervento di terze persone, con un'inevitabile ricaduta a livello finanziario.

Visite di controllo regolari dal medico dentista e delle sedute d'igiene professionale costanti nel tempo, abbinate a delle corrette manovre d'igiene orale domiciliare, possono cambiare la vita di un anziano in meglio. Pochi minuti al giorno di cure rivolte alla bocca dei nostri anziani fanno davvero la differenza; bastano un pizzico di buona volontà, una valida formazione, competenza e tanto cuore.

Una protesi pulita, una bocca sana e un bel sorriso aiutano certamente nel difficile cammino della vecchiaia.

*Testo elaborato in collaborazione con il Dr. med. dent. Ibrahim Odun, responsabile sanitario Servizio Medico Dentario Regionale*