
Carie

Questa scheda informativa spiega la carie e le sue cause. Fornisce inoltre suggerimenti su come ridurre il rischio di carie sia per gli adulti che per i neonati.

Che cos'è la carie?

La carie, nota anche come carie dentale, può portare a buchi o danni ai denti. Il primo segno di carie può essere costituito da "macchie bianche" sui denti, di solito vicino al bordo gengivale. In questa fase iniziale, è ancora possibile riparare il danno attraverso una buona igiene orale e l'uso di prodotti al fluoro. Se non trattata, una macchia bianca può diventare un foro (cavità) che richiede un trattamento da parte di un dentista.

Quali sono le cause della carie?

La carie può verificarsi quando i batteri nella placca dentale convertono gli zuccheri che mangiamo in acido. L'acido attacca la superficie del dente (cioè lo smalto dei denti) causando la perdita di minerali dalla superficie (demineralizzazione).

Il corpo cerca di riprendersi naturalmente da questa "demineralizzazione" assorbendo i minerali persi nella saliva della bocca. Alcune condizioni e fattori che si verificano in bocca possono aiutare questi minerali persi a essere riassorbiti nello smalto (remineralizzazione). Questo "attacco e recupero" si verifica ogni volta che si mangia o si beve.

La carie si svilupperà per un periodo di tempo, se l'"attacco" supera il "recupero".

Fattori che contribuiscono alla carie

- Mangiare e bere frequentemente cibi e bevande zuccherate può causare carie.
- Livelli inadeguati di fluoro nella nostra saliva possono contribuire alla carie. Bere acqua fluorata può aiutare a proteggere dalla decomposizione. Il fluoro nella saliva si lega ai minerali che sono stati persi dal dente e aiuta la remineralizzazione. Bere acqua fluorata fornisce una fonte continua di fluoro alla saliva. Poiché la maggior parte delle persone si lava i denti solo due volte al giorno, il dentifricio al fluoro non fornisce una fonte continua di fluoro alla bocca.
- La secchezza delle fauci aumenta il rischio di carie. La saliva aiuta a proteggere i denti agendo come serbatoio per il fluoro e anche diluendo gli acidi.

Cosa devo fare per ridurre il rischio di carie?

- Segui le linee guida dietetiche australiane e goditi una dieta sana.
- Limitare cibi e bevande zuccherate e acide.
- Scegli spuntini sani come frutta, formaggio e verdura.
- Lavati i denti e lungo il bordo gengivale due volte al giorno con uno spazzolino morbido e un dentifricio al fluoro. Sputare il dentifricio in eccesso dopo la spazzolatura, ma non risciacquare.



- Bevi molta acqua del rubinetto.
- Mastica una gomma senza zucchero per aumentare la saliva.
- Chiedi al tuo dentista con quale frequenza devi recarti per un controllo.

Neonati e carie

I batteri che causano la carie non sono presenti nella bocca dei neonati. I batteri possono essere trasmessi al bambino da un genitore o da chi si prende cura di loro.

È importante che i genitori e le persone vicine al bambino non espongano il bambino ai batteri. Il modo migliore per assicurarsi che ciò non accada è che i genitori e gli assistenti abbiano loro stessi una bocca sana e che ogni membro della famiglia abbia il proprio spazzolino da denti.

I denti da latte di solito spuntano tra i sei mesi e i due anni di età. I neonati possono essere a rischio di carie non appena spuntano i denti da latte. La carie nei neonati è talvolta indicata come "carie della prima infanzia" o "carie da biberon".

Allattare un bambino con biberon contenenti bevande dolci come succhi di frutta, cordiali o bibite, o dare ciucci che sono stati immersi in aromi dolci come miele, marmellata o sciroppo può causare carie nella prima infanzia.

Per evitare la carie della prima infanzia, segui questi suggerimenti:

- Il latte materno è il migliore per i bambini e non aumenta il rischio di carie.
- Se usi un biberon per un bambino di età inferiore ai 12 mesi, mettilo dentro solo latte materno, latte artificiale o acqua.
- Introdurre una tazza per la pappa del neonato intorno ai sei mesi di età.
- Smettere di usare il biberon a circa 12 mesi di età.
- Scoraggia la suzione di conforto togliendo il biberon una volta che il bambino ha finito di bere e non metterlo a letto con il biberon.
- Non mettere mai nulla sul ciuccio di un bambino per insaporirlo.
- Non appena compaiono i denti del tuo bambino, puliscili due volte al giorno con un piccolo spazzolino morbido. Introdurre il dentifricio al fluoro per bambini una volta compiuti i 18 mesi di età.
- I bambini dovrebbero sottoporsi a un controllo entro i 2 anni di età.



Ricorda

La carie è una malattia prevenibile, sia per i bambini che per gli adulti.

Per maggiori informazioni

- Contatta il tuo dentista
- Visita www.health.qld.gov.au/oralhealth
- Chiama il 13 HEALTH (13 43 25 84) per una consulenza sanitaria confidenziale 24 ore su 24, sette giorni su sette
- Email oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.