

Essentia

A close-up portrait of a young woman with curly blonde hair, smiling broadly and looking slightly to her left. She is wearing a thick, grey, textured scarf. The background is blurred, suggesting an outdoor setting.

Dicembre 2025

Dossier

**04 La salute passa
anche dai denti!**

06 Bocca sana in corpo sano

08 Per un sorriso smagliante

assura.

«La prevenzione, le azioni di sensibilizzazione e l'integrazione della salute orale in un approccio globale alla salute del paziente sono importanti progressi compiuti negli ultimi anni in campo medico».



Negli ultimi anni si è registrato un netto miglioramento della salute orale. Lo conferma un sondaggio tra la popolazione pubblicato la scorsa primavera dall'Ufficio federale di statistica, secondo cui in Svizzera sette persone su dieci considerano lo stato dei loro denti e delle loro gengive buono o ottimo.

Prendersi cura dei denti fa ormai parte della nostra routine quotidiana e sottoporsi a controlli e cure igieniche è diventato la norma. Diverse sono le figure che contribuiscono alla promozione di queste buone abitudini: la scuola, la famiglia, il medico, il dentista, ecc.

La prevenzione ha preso il posto di quanto era consuetudine fare in passato, quando ci si limitava a curare i problemi di bocca e denti una volta che si manifestavano o peggioravano. Si tratta di una svolta molto positiva, perché ora numerose malattie del cavo orale, come carie o disturbi gengivali, sono evitate o trattate in fase precoce. Senza contare che ci si risparmia pure le sofferenze e le ripercussioni negative che un sorriso non proprio perfetto può avere sull'autostima e sulle nostre relazioni sociali.

A questa evoluzione a favore della prevenzione se ne aggiunge un'altra altrettanto confortante: oggi i dentisti e gli specialisti includono i problemi di salute orale in un approccio globale alla salute del paziente.

Questo perché un'infezione delle gengive può ad esempio ripercuotersi sul sistema cardiovascolare, indurre la comparsa o l'aggravamento di una malattia cardiaca, oppure interessare l'apparato respiratorio, causando polmoniti o bronchiti, o addirittura peggiorare una malattia infiammatoria come l'artrite.

La salute della bocca, come si può vedere, va ben oltre un mero fatto estetico. Questo numero di *Essentia* approfondisce il tema e fornisce numerosi consigli pratici.

Buona lettura! E dato che il 2025 sta per finire, anche felice anno nuovo in piena salute!

Ruedi Bodenmann
Direttore generale

La salute passa anche dai denti!

Avere una bocca sana va ben oltre l'estetica. Prendersi cura di denti e gengive serve a prevenire numerose malattie e influisce sul nostro benessere generale. Approfondiamo la questione!



Bocca sana in corpo sano

I denti non servono solo a masticare, ma contribuiscono anche a dare forma al sorriso, al nostro modo di parlare e, se sani, ci fanno stare bene. Come insegna la saggezza popolare: il riso fa buon sangue!

La dentatura umana è composta da molari, premolari, canini e incisivi. Insieme facilitano la digestione attraverso la masticazione; i canini e gli incisivi, in più, concorrono all'estetica del nostro sorriso, agendo

al contempo sul modo in cui ci esprimiamo, emettiamo determinati suoni e articoliamo le parole. Una buona salute orale è quindi indispensabile per garantire al meglio queste funzioni.



Dalla bocca al corpo

La salute orale influisce, tra le altre cose, sull'equilibrio psicofisico. Nella bocca vivono numerosi batteri, che, senza una corretta igiene orale, possono proliferare e diffondersi in tutto il corpo attraverso la circolazione sanguigna. In questo modo possono aggravare patologie già presenti nel nostro organismo come malattie cardiovascolari, problemi respiratori o diabete.

Del resto, un cattivo allineamento dei denti dovuto a una dentatura danneggiata o a un suo sviluppo incompleto può provocare, nel tempo, mal di testa, dolori alla mandibola e persino disturbi alla schiena. Per non parlare del fatto che anche l'autostima potrebbe risentirne, compromettendo il nostro benessere psicologico: il sorriso si fa meno spontaneo, parlare diventa più difficile e alcuni cibi risultano più ostici da consumare.

Prendersi cura della propria bocca significa quindi, prima di tutto, prendersi cura di sé. Ciò richiede un'accurata igiene quotidiana (spazzolino, filo interdentale, collutorio), un'alimentazione equilibrata e visite regolari dall'igienista o dal dentista per individuare eventuali problemi in fase precoce. È inoltre raccomandato



Siamo responsabili della nostra salute orale anche tramite le abitudini che adottiamo. Per ridurre i fattori di rischio possiamo ad esempio:

- optare per un'alimentazione ricca di frutta e verdura e povera di zuccheri
- astenerci dal fumare
- limitare il consumo di alcol e caffè
- indossare una protezione dentale durante la pratica di sport di contatto o attività a rischio

consultare un ortodontista tra i 7 e i 12 anni, cioè quando compaiono i denti definitivi, per valutare se sia necessario correggerne l'allineamento.

Per un sorriso smagliante

Carie e placca dentale sono problemi orali ben noti, ma ce ne sono anche altri, meno conosciuti, che possono compromettere la salute della bocca.

L'ipersensibilità

Un eccessivo consumo di cibi acidi come agrumi o bevande gassate, uno spazzolamento aggressivo o alcuni disturbi dentali possono essere all'origine dell'ipersensibilità dentale. Tra le sue cause principali vi è anche il bruxismo, una patologia che si manifesta con contrazioni involontarie della mascella che, soprattutto durante la notte, ci portano a stringere o digrignare i denti, provocando dolore al risveglio e, in generale, un'usura dello smalto. Maggiori informazioni sul bruxismo su assura.ch/bruxismo

Cosa fare?

Consultare il proprio dentista per definire il trattamento adeguato, come potrebbe essere l'uso di un bite notturno. Oppure praticare alcuni esercizi di rilassamento della mascella prima di andare a dormire. È inoltre consigliabile utilizzare prodotti specifici per denti sensibili e scegliere un dentifricio a bassa abrasività, ossia con un indice RDA, indicato sul tubetto, compreso tra 70 e 130, così da garantire una pulizia efficace e preservare denti e gengive.

Le malattie parodontali

L'ispessimento della placca dentale, una sottile pellicola costituita da batteri e residui di cibo, può portare a un'irritazione delle gengive. Se queste diventano rosse, gonfie, sanguinano o fanno male durante lo spazzolamento, si può allora parlare di gengivite. Senza un trattamento adeguato, tale disturbo può evolvere in parodontite, un'infezione che minaccia la solidità dei tessuti circostanti e di sostegno ai denti. Per saperne di più: assura.ch/parodontite



Cosa fare?

Utilizzare quotidianamente il filo interdentale per eliminare i residui di cibo e la placca che si accumulano tra i denti, in particolare dove lo spazzolino non riesce ad arrivare. Oltre alla cura quotidiana e a una regolare detartrasi, l'assunzione di alcuni alimenti può aiutare a proteggere la bocca. Frutta e verdura ricche di vitamina C, come fragole e broccoli, contribuiscono a preservare il legamento parodontale che sostiene le gengive e hanno un'azione antinfiammatoria. Lo stesso vale per salmone e uova, fonti di vitamina D.

Lo sbiancamento dentale è dannoso?

Lo sbiancamento dentale non presenta particolari rischi se eseguito da un dentista o da un igienista. I kit sbiancanti «fai da te» devono invece essere utilizzati con cautela. Malgrado la loro concentrazione più bassa rispetto ai prodotti professionali, possono comunque indebolire i denti, causare ipersensibilità e irritare le gengive se applicati in modo errato. Vale comunque la raccomandazione di sottoporsi a una visita odontoiatrica preventiva.

Il parere dell'esperta Assura

Carie, infezioni, disturbi ortodontici... I problemi ai denti possono riguardare grandi e piccoli. Nonostante una buona igiene orale, alcuni fattori genetici possono essere all'origine di determinate malattie. Ad esempio, l'iperdontia è una condizione per cui si ha un numero eccessivo di denti rispetto alla dentatura normale, mentre chi ne ha troppo pochi soffre di ipodontia. Queste patologie possono richiedere trattamenti lunghi, oltre che costosi, dato che l'assicurazione di base copre solo le cure dentarie legate a malattie



Elena Selva-Bonino
Capoprogetto, Sviluppo
Prodotti e Servizi,
Losanna

gravi. Ecco quindi entrare in gioco le nostre assicurazioni complementari Denta Sana e Denta Ortho, tramite cui farsi rimborsare i costi delle cure dentarie e dei trattamenti ortodontici, indipendentemente dall'età del paziente. Maggiori informazioni su assura.ch/denta

Sui nostri social network



Come scegliere lo spazzolino?

Lo utilizziamo tutti i giorni, per cui è importante trovare quello giusto. Ecco gli elementi di cui tener conto per prendersi al meglio cura del proprio sorriso 😊

- ✅ Le setole morbide permettono di pulire i denti efficacemente senza danneggiare le gengive né lo smalto.
- ✅ Per raggiungere le zone difficili, soprattutto in fondo alla bocca, è raccomandata una testina piccola.
- ✅ Manuale o elettrico? Gli spazzolini elettrici garantiscono una pulizia più efficace e profonda.

Buono a sapersi:

- 🪥 Per lavarsi bene i denti occorrono dai 2 ai 3 minuti, anche con uno spazzolino elettrico!
- 🦷 Spazzolare con troppo impeto può causare un'usura prematura dello smalto e far sì che le gengive si ritirino. È quindi bene eseguire un movimento delicato e circolare, dalle gengive verso i denti.

**#Assura #SaluteDentale
#ConsigliSullaSalute
#SpazzolinoDaDenti**



Visitate la nostra pagina Facebook:
facebook.com/AssuraCH

Otturazioni in piombo?

Le otturazioni di colore grigio, i cosiddetti «stucchi», non vengono più effettuate: sono poco estetiche e contengono mercurio, un metallo potenzialmente tossico. Per curare le carie, restaurare i denti danneggiati e chiudere gli spazi in cui potrebbero accumularsi batteri, oggi si ricorre a materiali più gradevoli alla vista e sicuri, come le resine composite bianche o la ceramica.



La salute orale dei più piccoli inizia prima ancora della comparsa dei denti. Per eliminare eventuali residui di cibo dalla loro bocca è raccomandato passare regolarmente sulle gengive un panno pulito, inumidito con acqua tiepida. Oltre a limitare la proliferazione dei batteri, questo gesto instaura una routine di cura che, a tempo debito, renderà più propenso il bambino a lavarsi i denti.



Si parla di barodontalgia quando i cambiamenti di pressione atmosferica durante un viaggio in aereo causano mal di denti. Questo dolore, che a volte può essere persino lancinante, è dovuto all'aria che si espande o si contrae all'interno di un dente danneggiato, curato male o cariato. In caso di dubbio, è quindi meglio fare un salto dal dentista prima del decollo!

Benvenuti nel Club!

I nostri clienti del Club Assura beneficiano di uno sconto del 20% su tutte le cure dentarie presso le sedi di Clinique d'Hygiène Dentaire (CHD).

Per godere di questo vantaggio basta comunicare il codice ASSU25 e presentare la propria tessera di assicurazione in occasione della prima visita.

Tutti i vantaggi su assura.ch/club

Il nemico n° 1

Il fumo non danneggia solo i polmoni, ma anche denti e gengive. Il tabacco fa ingiallire lo smalto, favorisce la formazione della placca dentale e aumenta notevolmente il rischio di gengiviti, parodontiti e persino di cancro del cavo orale. In più, le cure dentarie sono meno efficaci nei fumatori e gli impianti sono più soggetti a fallimento. La buona notizia è che i benefici della rinuncia al fumo si manifestano immediatamente: alito più fresco, gengive più sane e un sorriso smagliante!



Ciocolatini, caramelle, pasticcini...

I dolciumi, anche se consumati in piccole quantità, vengono trasformati dai batteri presenti naturalmente nella bocca in acidi che attaccano lo smalto dei denti. Fortunatamente, la saliva aiuta a neutralizzarli, prevenendo i danni. Se però mangiucchiamo zuccheri per tutta la giornata, lo smalto non ha il tempo di rigenerarsi, il che può portare alla formazione di carie. Quindi, durante le feste, è meglio concedersi una bella fetta di tronchetto per dessert anziché sgranocchiare biscotti durante tutto il pomeriggio!

Denti in ottima salute

A volte un bel sorriso è il risultato di trattamenti costosi. Per avere cura di sé senza dover stringere i denti a causa degli aspetti finanziari, combinare le nostre assicurazioni per le cure dentarie Denta Sana e Denta Ortho è la soluzione che garantisce una protezione completa.

Denta Sana

Prevenzione e igiene

Partecipazione del 100% fino a CHF 80 per anno civile per le spese relative alle visite di controllo – incluse le radiografie – e ai trattamenti di igiene come la detartrasi.

Trattamenti dentari

Assunzione dei costi pari al 75% delle spese per le cure dentarie fino a CHF 6'000 all'anno, ad esempio per la cura delle carie, della parodontite, l'estrazione dei denti del giudizio, il posizionamento di impianti o protesi, ecc.

All'estero

Assunzione dei costi dei trattamenti effettuati in Svizzera e nei Paesi confinanti (Italia, Francia, Germania, Austria e Liechtenstein) fino al massimo del costo che sarebbe stato fatturato in Svizzera.

Denta Ortho

Copertura ottimale

Assunzione dei costi pari al 75% di tutte le spese per i trattamenti ortodontici, compresi i costi di laboratorio e delle radiografie (max. CHF 10'000 all'anno, a seconda del livello di copertura).

Affiliazione semplificata per i bambini piccoli

Ammissione senza visita di controllo per i bambini sotto i cinque anni e, in caso di sottoscrizione prima della nascita, ribasso del 15% valido fino all'età adulta.

Scelta flessibile

Tre livelli di copertura possibili:
CHF 2'000, CHF 6'000 e CHF 10'000.

All'estero

Assunzione dei costi dei trattamenti effettuati in Svizzera e nei Paesi confinanti (Italia, Francia, Germania, Austria e Liechtenstein) fino al massimo del costo che sarebbe stato fatturato in Svizzera.



**Maggiori informazioni
sulle nostre assicurazioni
Denta Sana e Denta Ortho
su assura.ch/denta**



Contatto

assura.ch

0800 277 872

(numero gratuito)

