



L'Igiene dentale

Prima di intraprendere un viaggio è bene sottoporsi ad una visita di controllo dal proprio odontoiatra di fiducia che provvederà a migliorare l'igiene della bocca (detartrasi), al trattamento delle eventuali carie, al ripristino delle otturazioni che hanno perso coesione ed agli altri interventi che si rendono necessari per la prevenzione delle patologie dentali e gengivali.

In viaggio e durante il soggiorno l'igiene del cavo orale deve essere mantenuta:

- lavandosi i denti regolarmente con apposito dentifricio e spazzolino. Quest'ultimo deve essere angolare, con setole di media durezza e con un portasetole di piccole dimensioni
- utilizzando il filo interdentale
- risciacquando la bocca dopo ogni pasto con abbondante acqua
- ricorrendo a gomme da masticare senza zucchero se non è possibile lavarsi i denti

In caso di:

- **dolore**, dovuto a rottura di otturazione o di un elemento dentale è opportuno rivolgersi al medico specialista. Nel contempo è indicata l'assunzione di un analgesico per via orale. Il viaggiatore potrà anche avvalersi dell'aiuto di preparazioni per otturazioni già pronte ed autoindurenti che contengono ossido di zinco.
- **acceso**, con dolore spiccato e gonfiore gengivale, in attesa di sottoporsi a visita specialistica è indicato associare all'analgesico un antibiotico a largo spettro d'azione, per via orale.