

Cosa fare in caso di abrasione

L'**abrasione** è il risultato di stimoli **fisici - meccanici** esogeni, ovvero di un metodo di spazzolamento scorretto, l'utilizzo di uno spazzolino a setole dure, un'eccessiva forza di spazzolamento o una combinazione delle precedenti.

L'**abfraction** è generata da cause **fisico - meccaniche** endogene, oppure da patologie quali il serramento o il bruxismo.

Consigli pratici per il paziente con lesioni cervicali non cariose:

- Eliminare o ridurre al massimo gli alimenti e/o le bevande acide.
- Evitare di tenere a lungo in bocca cibi (specie frutta) o liquidi acidi prima di deglutirli.
- Utilizzare la cannuccia se si assumono bevande acide.
- Non appoggiare la cannuccia sui denti anteriori ma sul palato.
- Dopo l'assunzione di cibi o bevande acide, per prima cosa sciacquare accuratamente con acqua ed eventualmente con collutori fluorati e solo in un secondo tempo spazzolarsi i denti (anche dopo il vomito).
- Indossare la mascherina protettiva (bite) prima del vomito.
- Curare le patologie gastrointestinali e i disturbi dell'alimentazione con appropriata terapia medica.
- Ridurre l'assunzione di cibi acidi, speziati e/o pepati, che possono stimolare il reflusso gastroesofageo.
- Utilizzare caramelle o gomme da masticare senza zucchero con xilitolo e/o fluorate per riequilibrare il ph della bocca.
- Non utilizzare i dentifrici sbiancanti.
- Usare uno spazzolino morbido e una tecnica non aggressiva.
- Utilizzare dentifrici desensibilizzanti e al fluoro.
- Utilizzare regolarmente il bite che il vostro dentista vi ha consegnato.
- Pianificare visite di controllo ogni 4 mesi (con radiografie, fotografie ed eventualmente modelli in gesso).