

ODONTOIATRIA

Implantologia o ponte?

Nunzio M. Tagliavia

Il cosiddetto "ponte" è quel trattamento che va a interessare i denti contigui allo spazio di uno o più denti mancanti. Può prevedere la devitalizzazione di questi denti contigui e la loro modifica a pilastri del ponte. Il ponte, a sostituzione di un dente, non è altro che tre corone (dette più comunemente capsule) unite tra loro. Due sono posizionate sopra i denti a pilastro e una, in mezzo, va a sostituire il dente mancante e, ovviamente, lì manca il dente pilastro. Lo stesso principio è applicato in caso di mancanza di due o più denti. In questi casi, aumenterà il numero dei denti in mezzo, ma sempre con i denti pilastro agli estremi dello spazio con l'assenza dei denti. La domanda che ci si può porre è se, nell'era dell'implantologia, abbia senso sostituire i denti con un ponte, andando a modificare denti, che possono essere sani a pilastro. L'implantologia prevede l'inserimento nell'osso, con tecniche che provocano disagi minimi, di viti in titanio con le funzioni di radice artificiale, permettendo il ripristino di uno o più denti,

senza interessarne altri. Come accade in tutte le specialità mediche, esistono situazioni particolari che non permettono la terapia implantologica, e sono fondamentalmente quelle in presenza di una grave e non risolvibile carenza ossea, o di malattie generali impegnative. In questi casi, è preferibile la realizzazione di ponti. Altra situazione che può suggerire il ponte è quando i denti contigui allo spazio, in cui manca il dente, presentano danni che ne suggeriscono dei trattamenti, come la devitalizzazione e la copertura con corone (dette comunemente capsule). Esistono anche situazioni locali che sconsigliano o suggeriscono di rinviare i trattamenti implantologici, per esempio in caso di cattiva igiene orale. Per questo motivo, prima di ogni trattamento implantologico è fondamentale che il paziente sia sottoposto a cure come l'ablazione del tartaro e che venga addestrato a una corretta cura domiciliare dei propri denti. Le terapie implantologiche oggi sono dunque molto affidabili e generalmente preferibili alla sostituzione di denti con i ponti, ma con questo non bisogna pensare che

nei casi in cui sia necessario utilizzarli sia un danno grave per la bocca. Infatti, un ponte ben realizzato dura mediamente dieci anni, ma il più delle volte supera abbondantemente i quindici (escludendo eventi imprevisti o comportamenti errati del paziente). Per quanto riguarda gli impianti siamo su durate leggermente superiori, sempre come media. Abbiamo visto prima quando il ponte è più indicato, ma bisogna aggiungere anche il caso in cui il paziente non acconsente, pur essendoci le condizioni, al trattamento implantologico, per cui preferisce quello con il ponte. L'importante è che sia ben informato delle differenti caratteristiche e che senza i controlli periodici la durata di qualsiasi trattamento dentistico può ridursi notevolmente.

Dottor Nunzio M. Tagliavia, medico chirurgo odontoiatra, via Luigi Mainoni d'Intignano 17/a - 20125 Milano 02.6424705 - 329.4339539 - info@dentistalowcost.it - www.dentistalowcost.it.

NATURA E SALUTE

Tutti i benefici dell'acqua

Paola Chilò

Fin dai tempi più antichi l'acqua è riconosciuta come la fonte primaria di benessere e salute. Il nostro corpo è infatti costituito per il 75/80 per cento da questo elemento naturale che simboleggia la vita. L'acqua svolge numerosissime e importantissime attività all'interno dell'organismo. Per esempio: trasporta i principi nutritivi a tutti i tessuti essendo l'elemento primario della matrice extracellulare nella quale sono immerse le cellule; regola la temperatura corporea; favorisce l'eliminazione delle scorie e i residui di scarto cellulare; è l'ambiente in cui avvengono tutte le reazioni chimiche e metaboliche. È buona norma bere da 1 a 2 litri al giorno di acqua a seconda della stagione e preferibilmente lontano dai pasti. Ma quale acqua bere? Le più adatte sono quelle di fonte, in quanto sgorgando dalla terra dopo un lungo tragitto sotterraneo, acquisiscono una serie di caratteristiche chimico-fisiche ed organolettiche in grado di svolgere azioni terapeutiche.

La scelta di cosa bere deve tenere conto sia del gusto personale, che spesso risulta essere un segnale del corpo, sia del grado di acidità o ph dell'acqua sia dei minerali presenti. In generale è meglio utilizzare le acque a ph neutro (ph tra il 6,5 e il 7) o alcaline (ph tra il 7 e il 7,5). L'alcalinizzazione attraverso l'utilizzo di un'acqua basica è fondamentale per riequilibrare lo stato di acidificazione corporea che avviene quotidianamente, sia con l'alimentazione che con lo stress psicofisico, debilitando il nostro corpo e rendendolo più vulnerabile. È necessario invece fare molta attenzione alla quantità di sodio che non dovrebbe superare i 200mg/l. Consiglio di osservare attentamente l'etichetta che dovrà presentare alcune diciture fondamentali, per esempio: deve essere presente la dicitura acqua minerale naturale; deve essere presente la denominazione dell'acqua e il nome della località di provenienza; deve essere indicato il valore medio del ph (meglio alcalino); bisogna ve-

rificare la presenza di nitrati che non devono superare i 45mg/l; è necessario valutare il residuo fisso, cioè la quantità di minerali presenti che varia da valori minori a 50 mg/l a valori che superano i 150mg/l. Al di sotto dei 50 l'acqua è più leggera, al di sopra è sicuramente più pesante ma a seconda dei minerali presenti quali: magnesio, litio, solfati o bicarbonati, l'acqua presenterà proprietà curative o digestive. Bere spesso durante la giornata rimane quindi una delle abitudini più sane per aiutare il nostro organismo a svolgere nel migliore dei modi le sue innumerevoli funzioni.

Paola Chilò, Naturopata esperta in riequilibrio alimentare con orientamento psicosomatico - Per informazioni o appuntamenti: Tel. 3396055882 - Studio Naturopatia in Via Terruggia 1, 20162 Milano - e-mail naturopaki@gmail.com.

SANITÀ

Pronto soccorso via cellulare: permette di individuare l'esatta posizione di chi chiede aiuto

Monica Landro

Tra le tante applicazioni che oggi la gente scarica sui propri cellulari ce n'è una davvero utile, grazie alla quale - in caso di necessità - si possono ricevere soccorsi più immediati e tempestivi: si chiama "Where Are U" ed è una nuova applicazione realizzata da Areu (l'Azienda Regionale Emergenza Urgenza). Essa permette alla centrale operativa del 112 di rilevare l'esatta localizzazione di chi ha chiamato utilizzando il cellulare. Con la chiamata di soccorso sa-

ranno infatti trasmesse automaticamente le coordinate della propria posizione in modo molto più preciso rispetto ai sistemi utilizzati fino a oggi. "Ogni giorno a Milano la centrale operativa raccoglie migliaia di chiamate - spiegano da Areu - e molte volte chi chiama non è in grado di fornire l'indirizzo esatto in cui si trova". La nuova applicazione potrà essere di grande aiuto per l'intervento immediato sul luogo. L'esatta geolocalizzazione è una premessa fonda-

mentale per tutti i tipi di soccorso in emergenza sia per l'ambito sanitario che per quello della pubblica sicurezza e per i vigili del fuoco. L'applicazione è attiva nelle città in cui è già in funzione il Numero Unico 112 ovvero nelle province di Milano, Monza, Lecco, Como, Bergamo, Varese e (solo per il 118) Sondrio. L'applicazione è facilmente scaricabile dal sito di Areu -www.areu.lombardia.it- e gratuitamente dagli App Store e Google Play Store.



La signora Angela Della Flora

il 4 ottobre ha compiuto 103 anni, festeggiata dalla figlia Milena e da tutti i nipoti.

Nata a Fontanafredda (PN), la signora Angela è attualmente ospite presso la Casa di riposo "Mater Fidelis" a Quarto Oggiaro.

Nella foto a fianco vediamo la zia Angela con il primo dei suoi nipoti, Angelo, che lei tenne a battesimo all'età di 14 anni.

Auguri cara zia, al prossimo anno!

Tutti i tuoi nipoti

Tra Cielo e Terra - Attività fisica per ritrovare la salute: in Farmacia coupon OMAGGIO

Presso le farmacie della Zona è possibile ritirare un Coupon OMAGGIO, per seguire, gratuitamente, una settimana di corsi gratuiti in palestra, presso il Centro di Tra Cielo e Terra, in Viale Zara, 9 a Milano.



Una bellissima iniziativa per tutti i residenti della zona: ce ne parla il Direttore, Paolo Menconi.

P.M.: Molto volentieri! È un'iniziativa nata per spingere e per convincere i residenti della Zona ad alzarsi dal divano e a praticare attività fisica.

Il progetto è portato avanti dalla nostra Associazione Tra Cielo e Terra in V.le Zara, 9 a Milano, e prevede la distribuzione nelle farmacie della Zona di moltissimi Coupon per una Settimana OMAGGIO

di attività fisica in palestra: le persone potranno seguire gratuitamente i corsi fitness, ginnastica dolce, Tai Chi, yoga, pilates, le numerose scuole di arti marziali e danza, o allenarsi in sala attrezzi, seguiti da istruttori qualificati.

PIU' SALUTE PER TUTTI - "Un'iniziativa che riteniamo possa favorire il benessere e la salute delle persone nella ZONA", ha dichiarato il Direttore del Centro Tra Cielo e Terra, Paolo Menconi, ideatore di questa iniziativa. "Come è ormai noto a tutti, un'attività fisica regolare, anche moderata, riduce il rischio di numerose malattie, da quelle cardiovascolari alla depressione.

In questa direzione stiamo portando avanti questa iniziativa all'interno delle farmacie della Zona, attraverso un OMAGGIO che riteniamo possa essere molto apprezzato, per avvicinare le persone all'attività fisica, oltre ad essere un segnale molto importante

a carattere "sociale", facendo incontrare le persone, come gli anziani ad esempio, allontanandoli dalla solitudine.

Come funziona?

Ai clienti delle farmacie della Zona, verrà regalato un coupon per una Settimana OMAGGIO in palestra. Basterà, poi recarsi in Viale Zara, 9, presso la reception dell'Associazione Tra Cielo e Terra, dove le ragazze dello staff daranno tutte le informazioni e illustreranno il ricco elenco delle attività del programma settimanale che il Centro mette a disposizione, con tutti i corsi di ginnastica dolce, posturale, Tai Chi, arti marziali (kung-fu), zumba, tonificazione, yoga, pilates, difesa personale, danza e tanto altro.

Ci parlavi di nuovi corsi di Tai Chi! Che cos'è il Tai Chi?

P.M.: Il Tai Chi è un'antichissima arte marziale cinese sempre più praticata per combattere lo stress. Il Tai Chi agisce sulla respirazione, con movimenti lenti e circolari che ricordano una danza silenziosa, ma che in realtà mimano, senza affaticamento, la lotta con un avversario immaginario.

Questi movimenti fanno convergere l'energia vitale del nostro organismo nel pugno della mano e, attraverso la respirazione, lo irradiano in tutto il corpo, con un conseguente grande senso di serenità interiore.

Nato come sistema di autodifesa - Tai Chi Chuan significa letteralmente "suprema arte di combattimento" - si è trasformato nel corso dei secoli in una raffinata forma di esercizio per la salute ed il benessere.

Vari studi scientifici hanno constatato importanti conseguenze benefiche per la salute, come il miglioramento dell'equilibrio,

della forza muscolare e della flessibilità, della resistenza e dell'agilità, oltre alla riduzione dell'ansia, della depressione e del dolore cronico (per esempio fa benissimo a chi lavora ore e ore davanti al computer).

Inoltre il Tai Chi migliora la qualità del sonno, della salute cardiovascolare ed equilibra la pressione sanguigna, con un generale stato di benessere psico-fisico. I nostri corsi sono sia al mattino, per chi è ormai in pensione, o alla sera, per chi, alla fine di una intensa giornata di lavoro, vuole rigenerarsi e stare bene! Insomma: fa bene davvero a tutti, per cui vi invito a provarlo!

I vostri corsi sono adatti a tutte le età?

P.M.: Assolutamente SÌ! La nostra Associazione vuole offrire a tutti (bambini, teen-agers, adulti e pensionati) la possibilità di svolgere un'attività sportiva, con abbonamenti a costi contenuti. Abbiamo molti corsi in tutte le fasce orarie della giornata: per chi studia, chi lavora, per chi è in pensione, eccetera, per permettere a tutti di poter frequentare il nostro Centro. Siamo aperti dalle 7,30 della mattina sino alle 22.30, da lunedì a venerdì, e abbiamo anche moltissimi corsi al sabato e alla domenica.

Complimenti per la bella iniziativa e rinnovo gli auguri a Paolo Menconi e al Centro Tra Cielo e Terra di diventare sempre di più un prezioso punto di riferimento per tutti i residenti della nostra Zona Isola.

P.M.: Grazie per la vostra attenzione! Un caloroso invito a tutti di venirci a trovare nel nostro Centro con il Coupon per la settimana Omaggio! - Per informazioni: 02-69003406 - www.tracieloterra.net